

Zucchini

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de Samstag, 10. September 2005

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Index

Auflauf.....	9
Backwaren Pikant	21
Backwaren Süß	31
Ei.....	40
Fisch.....	202
Fleisch Ei.....	214
Fleisch ohne Ei.....	232
Ohne Ei.....	90
Schafs- + Ziegenkäse	175
Suppe.....	189

Inhaltsverzeichnis

Zucchini.....	1
PS.....	1
Index.....	1

Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf.....	9
Auflauf mit Walnusshaube 5 Ei M.....	9
4 Portionen	9
Auflauf-Trennkost M	10
Brot-Auflauf M	11
Cashews Auflauf 3 Ei M.....	11
Gratin mit Kohlrabi, 1 Ei M.....	12
Hirse-Gemüseauflauf 2 Ei M.....	13
Kartoffel- Gratin 2 Ei M.....	14
Kartoffel-Auflauf 1 Ei M.....	15
Kartoffel-Zucchini- Gratin M.....	16
Tomaten Gratin 6 Ei M.....	17
Überbackene Zucchini auf Bulgur M.....	17
Überbackene Zucchini I M.....	18
Überbackene Zucchini II M.....	19
Zucchini-auflauf 4 Ei M.....	20
Zuchinigratin einfach 3 Ei M.....	21
Backwaren Pikant.....	21
Apfel-Zucchini- Brot 5 Ei M.....	21
Haselnusstorte mit Oliven 1 Ei + 5 Eigelb M.....	22
Pfannkuchen mit Paprikafüllung 3 Ei	23
Puffer mit Joghurt Minze Sauce 2 Ei M.....	23
Tarte mit Leinsamenkruste 4 Ei+ 2 Eigelb M.....	24
Tomaten Zucchini Quiche 1 Ei M.....	26
Überbackene Zucchini M.....	27
Zucchini Kuchen 3 Ei M.....	28
Zucchini Ricotta Muffeins 2 Ei M.....	28
Zucchini-Kuchen Utrechter 3 Ei M.....	29
Zuchinibrot, überbacken M.....	30
Zuchinitorte 5 Ei M.....	30
Backwaren Süß.....	31
Kuchen mit Pinienkernen 4 Ei	32
Nuss Zucchini Kuchen 6 Ei	33
Rüeblikuchen 6 Ei	33
Zucchettikuchen 4 Ei.....	34
Zucchini Brot 3 Ei.....	35
Zucchini- Ricotta- Muffeins 2 Ei M.....	35
Zucchini-Kuchen 3 Ei.....	36
Zucchini-Möhren-Zwiebackkuchen 5 Ei	36
Zuchinikuchen 3 Ei M.....	37
Zuchinikuchen 5 Ei M.....	38
Zuchinikuchen, Scarpaccia Toskana 2 Ei M.....	39
Ei.....	40
Allgäuer Käsefrikadellen 2 Ei M.....	40
Broccoli-Plätzchen 2 Ei M.....	40
Bunter Kartoffelkuchen 2 Ei M.....	41
Frikadellen 1 Ei M.....	42

Frühlingszwiebeln Panierte 2 Ei M	43
Gefüllt Zucchini II 3 Ei M.....	43
Gefüllte Zucchini 2 Ei M.....	44
Gemüse Bratlinge mit Kräuter Dip 1 Ei M.....	45
Gemüseauflauf 2 Ei M.....	46
Gemüseauflauf mit Sauerkraut und Zucchini 2 Ei M	47
Gemüsegratin Camembert 4 Ei M.....	48
Gemüsezwiebeln, gefüllt 1 Ei M.....	49
Grilltomaten mit Tomatenjoghurt 2 Ei M.....	50
Herzhafter Zucchini Käsekuchen 3 Ei M.....	51
Joghurtremoulade 1 Ei M.....	52
Maigouda Gratin 1 Ei M	52
Mücver (Zucchini-Reibekuchen) 4 Ei.....	53
Mücver Zuchnipuffer Türkei 2 Ei.....	53
Muecver (Zucchini - Reibekuchen) 4 Ei.....	54
Nussnudeln mit Zucchini-Gemüse 3 Ei	55
Omeletts mit Zucchini & Tomaten 8 Ei	56
Panierte Zuchinischeiben mit Dip 2 Ei M.....	56
Paprika mit Quarkfüllung 1 Ei M.....	57
Pestokartoffeln mit Gemüse 1 Ei M	58
Puffer 1 Ei.....	59
Puffer 4 Ei.....	59
Puffer mit Joghurt-Minze-Sauce 2 Ei M	60
Puffer Zucchini-Möhren 3 Ei M.....	61
Reispuffer mit Zuchinigemüse 1 Ei.....	61
Renates Zuchnipuffer 2 Ei M.....	62
Rösti mit 4 Spiegelei	63
Rösti mit Avocadopüree 3 Ei	63
Rösti mit Spiegelei 4 Ei	64
Zucchini Rösti 3 Ei M.....	65
Rührei mit Zucchini 8 Ei M.....	66
Rührei mit Zuchiniwürfeln 4 Ei M.....	67
Saftige Oliven Käse Tortilla 8 Ei M.....	67
Scarpaccia 2 Ei M	68
Sesam Zucchini mit Kräuterquark 2 Ei M.....	69
Süßer Zuchnikuchen 4 Ei.....	69
Törtchen auf Tomatenspiegel 2 Ei M	70
Vegetarische Pie griechischer Art M.....	71
Zucchini ausgebacken Ei.....	72
Zucchini Frikadellen 1 Ei M.....	72
Zucchini Frittata 5 Ei M.....	73
Zucchini Kartoffel Auflauf 1 Ei M.....	74
Zucchini Kuchen mit Schokoladenglasur 4 Ei M.....	75
Zucchini mit Eiern 4 Ei M.....	76
Zucchini Ricotta Muffeins 2 Ei M.....	76
Zucchini Tomaten Auflauf 2 Ei M.....	77
Zucchini Tomaten Gratin 6 Ei M.....	78
Zucchini Tortilla 8 Ei M.....	79

Zucchini- und Kürbisbeignets 2 Eiweiß M.....	79
Zucchiniauflauf mit Kartoffelpaste 3 Ei M.....	80
Zucchiniblüten mit Peperonata 4 Eigelb M.....	81
Zucchinifächer im Ausbackteig 3 Ei M.....	82
Zucchinigratin mit Bergkäse und Makkaroni 3 Ei M.....	82
Zucchinikuchen 3 Ei.....	83
Zucchinikuchen mit Erdnüssen 2 Ei M.....	84
Zucchiniomelett 6 Ei.....	84
Zucchinipätzchen mit Tomatensauce 1 Eiweiß M.....	85
Zucchinipuffer 2 Ei.....	85
Zucchinipuffer 4 Ei M.....	86
Zucchinischaum mit Tomatenklößchen 2 Ei M.....	87
Zucchinischeiben Panierte, mit Dip 2 Ei M.....	88
Zucchinisouffle 6 Eigelb+ 7 Eiweiß M.....	89
Zucchinisteak im Kornmantel 1 Ei.....	90
Ohne Ei.....	90
Alfalfa Sprossen und Sprossensalat.....	90
Antipasta aus gelben Zucchini M.....	92
Apfel Zucchini Konfitüre mit Minze.....	93
Auberginen- und Zucchini-Chips.....	93
Auberginenröllchen M.....	94
Bananen-Zucchini-Curry M.....	95
Bunte Kokos-Gemüsepfanne.....	96
Bunter Radicchio Salat M.....	96
Champignon- Carpaccio.....	97
Champignons mit Zucchini M.....	97
Champignons Zucchini II M.....	98
Champignons Zucchinipfanne I.....	98
Champignons, Zucchini I M.....	99
Couscous II.....	100
Einfache Zucchini Cremesuppe M.....	101
Eingelegte Curry - Zucchini.....	101
Eingelegte Zucchini.....	102
Eingelegte Zucchini mit Knoblauch.....	102
Eingelegte Zucchinischeiben.....	103
Frikadellen II.....	103
Gazpacho.....	103
Gebackene Zucchini II M.....	105
Gebackene Zucchini (Palästina).....	105
Gebackene Zucchini mit Minzesöße M.....	106
Gebackene Zucchini mit Weizen M.....	107
Gedünstete Zucchini I M.....	108
Gefüllte Kräutierzucchini M.....	109
Gefüllte Zucchini I M.....	110
Gefüllte Zucchini II M.....	110
Gefüllte Zucchini III M.....	111
Gefüllte Zucchini IV M.....	112
Gefüllte Zucchini mit Linsen M.....	113

Gefüllte Zucchini Blüten mit Holler M	113
Gemüse Lasagne M	114
Gemüse-Kartoffel-Pfanne mit Parmesan M	116
Gemüse-Pfanne, vegetarisch-asiatisch	116
Gemüsepaella	117
Gemüsepfanne mit Käse M.....	119
Gemüsesalat mit knusprigen Käsecken M	119
Gemüsetopf	120
Gerstenkeimlinge mit Sellerie	121
Gnocchi mit Zucchini-Möhren-Gemüse M	122
Griechische Gemüseplatte	122
Griechisches Schichtgemüse.....	123
Griechisches Sommergemüse	124
Grünkern in Zucchini, überbacken M.....	125
Hirsepfanne M.....	125
Kaltschale I M.....	126
Kaltschale, Möhren M.....	127
Karottenfüllung in Zucchini.....	128
Kartoffeln vom Blech mit Zucchini M.....	128
Kartoffeltopf , griechischer M.....	129
Kichererbsentopf	130
Kräutercrepes mit buntem Gemüse M.....	131
Mais in Zucchini gefüllt M.....	132
Marinierte Pilzspieße	133
Marinierte Zucchini	134
Möhrencurry mit Ingwer und Kokos.....	134
Nudel - Zucchini- Pfanne M.....	135
Orecchiette mit Basilikum M	136
Penne mit Zucchini und Tomaten.....	136
Potpourri von musikalischem Gemüse	137
Ratatouille auf Bandnudeln.....	137
Ratatouille I	138
Ratatouille II	139
Rizi-Bizi mit Zucchini M.....	140
Rucola- Salat	141
Salat in Käsecreme M.....	141
Scharfe Makkaroni mit Zucchini	142
Schnelle Gemüsespieße	143
Spaghetti mit Zucchini M.....	143
süß- sauer.....	144
Tortellini mit gebratenen Zucchini und Mozzarella M	144
Überbackene Zucchini la Mancha M.....	145
Zucchini Nudeln	146
Zucchini gebraten mit Tofu	147
Zucchini gefüllt I.....	147
Zucchini gefüllt mit Mais II M	148
Zucchini gefüllte III M	149
Zucchini Gulasch M	150

Zucchini Hormud.....	150
Zucchini in Haselnusspanade M.....	152
Zucchini Lasagne M.....	152
Zucchini mit Gorgonzola gefüllt M.....	153
Zucchini mit grünen Nudeln M.....	153
Zucchini mit Karottenfüllung.....	154
Zucchini mit Kartoffelbrei M.....	155
Zucchini mit Knoblauch-Tomaten.....	155
Zucchini mit Pfefferminze.....	156
Zucchini mit Ricotta M.....	156
Zucchini mit Weizen gebacken M.....	157
Zucchini nach indischer Art M.....	158
Zucchini nach Pietlinger Art.....	158
Zucchini Türmchen M.....	159
Zucchini überbacken M.....	160
Zucchini und Äpfel in Walnussauce M.....	160
Zucchini und Trauben im Rosmarinsud.....	161
Zucchini, eingelegt.....	161
Zucchini, gedünstete mit Nuss Käse Dip M.....	162
Zucchini, Überbackene M.....	163
Zucchini-Quark-Pastete M.....	164
Zucchini Relish.....	165
Zucchini-Tomaten M.....	165
Zucchini-auflauf M.....	166
Zucchini-brot, überbacken M.....	167
Zucchini-frikadellen.....	167
Zucchini-fruchtkaltschale.....	168
Zucchini-gemüse.....	168
Zucchini-gratin I M.....	169
Zucchini-gratin II M.....	170
Zucchini-laibchen M.....	170
Zucchini-pasta M.....	171
Zucchini-röllchen M.....	172
Zucchini-röllchen auf Brot M.....	172
Zwibel-gemüse I M.....	173
Zwibel-gemüse II.....	173
Zwiebeln, Gefüllte M.....	174
Schafs- + Ziegenkäse.....	175
Auberginen-Röllchen mit Schafskäse.....	175
Feta Zwiebeltortilla mit Käse 1 Ei.....	176
Feta, Gefüllte Zucchini/ Rondini.....	176
Fetakäse, Zucchini-blüten 1 Eigelb M.....	177
Gemüse auf Pestokartoffeln 1 Ei M.....	178
Mücver (Zucchini-Reibekuchen) 4 Ei.....	179
Muecver (Zucchini - Reibekuchen) 4 Ei.....	180
Omeletts mit Schafskäse 8 Ei M.....	180
Pfannkuchen mit Paprikafüllung 3 Ei.....	181
Salat mit Schafskäse.....	181

Salat nach Mexiko Art	182
Schafskäse, Spinat-Bällchen 2 Ei	183
Schafskäse, Zucchini 2 Ei	184
Ziegenfrischkäse in Zucchiniröllchen M.....	185
Zucchini Kräuter Nudeln	185
Zucchini Reibekuchen 2 Ei.....	186
Zucchini-Toasts.....	186
Zucchini-Tortillas.....	187
Zucchinipfanne	187
Feta Zwiebeltortilla mit Käse 1 Ei.....	188
Suppe.....	189
Apfelsuppe Pikante M	189
Cremesuppe I M.....	190
Cremesuppe II M	190
Cremesuppe III M.....	191
Gazpacho	192
Grün-Gelbe Zucchini-Kürbis-Suppe	193
Grüne Gartensuppe M	194
Gurken Joghurt Suppe M.....	195
Knoblauchsuppe M.....	196
Reis-Suppe M.....	197
Tomatensuppe	197
Zucchini - Suppe M.....	198
Zucchini-Kartoffelsuppe M	198
Zucchini Möhren Cremesuppe M.....	199
Zucchini Fächer M.....	199
Zucchini cremesuppe	200
Zucchini cremesuppe M.....	200
Zucchini suppe M	201
Zucchini suppe mit Gnocchi M.....	202
Fisch.....	202
Forellenfilets Zucchini mit Quarkfüllung M.....	202
Garnelenpaste .Zucchini mit roter Currypaste.....	203
Hechtfilet , Zuchiniblüte 2 Ei M.....	204
Hechtfilet, Zuchinipralinen M.....	205
Heilbutt mit Zucchini-Bandnudeln M	206
Kaviar Zucchini-Schaumsuppe M.....	206
Lachs Zucchini Quiche 4 Ei M	207
Lachs, auf Zucchini	208
Sardellen Zuchiniblüten mit Frischkäse M	209
Schollenfilets, Überbackene Zucchini Rouladen 4 Ei M	210
Shrimps Spaghetti-Pfanne mit Zucchini	211
Thunfisch, Zucchini mit Tomatenreis 1 Ei M	212
Thunfisch- Auflauf II M.....	212
Thunfisch-Auflauf Zucchini M.....	213
Fleisch Ei	214
Hack Bouletten 1 Ei.....	214
Hack Frikadellen 1 Ei.....	215

Hack Gefüllte Zwiebeln 1 Ei M.....	215
Hack mit Kartoffel-Zucchini-Schuppen 1 Ei	216
Hackfleisch , Zucchiniblüte 1 Ei M.....	217
Hackfleisch Gefüllte Zwiebeln 1 Ei M.....	218
Hackfleischauflauf mit Tomaten 2 Ei M.....	219
Hähnchenbrust, in Zucchini 1 Ei M.....	220
Kalbshack gefüllte Zwiebeln 1 Ei M.....	221
Lamm mit Grüne Lasagne 1 Eigelb M.....	221
Lamm, Zucchiniburger 1 Ei.....	223
Lammfüllung in Zucchini 1 Ei	223
Rinderhack Gefüllte Zwiebel 1 Ei M.....	224
Rinderhack Zucchini 1 Ei M.....	225
Rinderhackfleisch, Gemüsebraten 1 Ei M.....	226
Schinken Tomaten-Zucchini-Quiche 3 Ei M.....	227
Schinken Zucchinigratin 4 Ei M.....	228
Schinken-Reis-Auflauf 3 Ei M.....	228
Schinken-Zucchini-Vollkorntorte 5 Ei M.....	229
Schinkenpuffer mit Dip 2 Ei M.....	230
Schweinebauch mit pikanter Pilzfüllung 1 Ei M.....	231
Fleisch ohne Ei.....	232
Hack Reis Schiffchen M.....	232
Hackfleisch Auflauf M.....	233
Hackfleisch Überbackene Zucchini M.....	234
Hackfleisch Zucchini al forno M.....	235
Hähnchen -Zucchini-Pfanne M.....	235
Hähnchenbrust in Kresse-Zucchinisoße M.....	236
Hähnchenfilet zu Zucchinigemüse.....	237
Hähnchenspieße	238
Kalbskotelett und Zucchinigemüse M.....	239
Kartoffel Gemüse Gratin M.....	240
Kartoffel Zucchini Gratin M.....	240
Käse-Pfanne M.....	241
Kasseler Kotelett auf Zucchini Gemüse M.....	242
Lammhack-Pfanne Provenzalische.....	242
Lammkoteletts zu Kürbis-Zucchini-Spaghetti.....	243
Nudelaufauf M.....	244
Ochsenschwanzsuppe mit Rettich.....	245
Paprika Topf	246
400 g Schweinefleisch	246
Puten Ragout M.....	247
Puten Zucchini Auflauf M.....	247
Rinderfleischknochenbrühe	248
Rinderhack Gefüllte Gemüsezwiebeln M.....	249
Rinderhack gefüllte Zwiebeln.....	250
Rinderhackfleisch Kartoffel Gratin M.....	251
Rippchen mit Zucchinifächer.....	252
Schweinefilet mit Zucchini Curry M.....	252
Zucchini gefüllte Türmchen M.....	253

Zucchini Gemüse M	254
Zucchini im Speckmantel M.....	255
Zucchini in Tomatensauce M	255
Zucchini Nudeln M.....	256
Zucchini Quark Bouletten M.....	257
Hinweis M	258
Hinweis für Word.....	258

Auflauf

Auflauf mit Walnusshaube 5 Ei M

4 Portionen

125 g Naturreis

1/8 l Milch

1/8 l Wasser

Salz

1.2 kg Zucchini

6 Öl

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g Goudakäse, alter

5 Ei

2 Tomatenmark,

5 Petersilie, gehackte

Salz

Pfeffer

Thymian

Rosmarin

100 g Walnusskerne, gemahlene

30 g Butter oder Margarine

Reis mit Milch, Wasser und Salz aufkochen und 30 Minuten quellen lassen.

Zucchini in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Zucchini Portionsweise darin anbraten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken. Beides im Bratfett andünsten.

Käse fein reiben, mit Eiern, Tomatenmark und Petersilie verrühren, mit Reis, Zucchini und Zwiebelmasse mischen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin abschmecken und in eine gerettete Auflaufform füllen.

Walnüsse drüberstreuen und Butter oder Margarine in Flöckchen darüber verteilen.

Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 C 45 bis 55 Minuten, 10 Minuten O. Auflauf heiß oder lauwarm servieren.

Auflauf-Trennkost M

1 md Zwiebel
1 El Olivenöl, kaltgepresst
3 md Zucchini
8 Tomaten
2 TI Chilipulver
1 TI Provencialkräuter
2 TI Gemüsebrühe, Instandpulver
1 Knoblauchzehenach Belieben

150 g Gouda, gerieben

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und Öl glasig dünsten.

Die Stielansätze der Zucchini entfernen. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und zu der Zwiebel geben. Alles unter ständigem Rühren leicht anbraten und dann vom Herd nehmen.

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und die Tomaten mit dem Schneidstab pürieren. Das Püree nach Belieben durch ein Sieb streichen.

Das Tomatenpüree mit Chili, Kräutern und Instandbrühe abschmecken. Die Knoblauchzehe nach Belieben durch eine Presse dazudrücken. Den Backofen auf 180 grad vorheizen.

Nun die Zucchini-Zwiebel-Mischung abwechselnd mit der Tomatensauce in eine Auflaufform geben und alles mit dem Käse bestreuen.

Den Auflauf in den Ofen stellen und in etwa 20 Minuten backen. Es soll sich eine goldgelbe Kruste bilden.

Brot-Auflauf M

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
1/2 Baguette
500 g Zucchini
30 g Mehl
40 g Margarine

500 ml Milch

100 g Kräuterschmelzkäse

Salz
Pfeffer
Muskat

50 g geriebener Emmentaler

1 Bund Basilikum

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Knoblauch abziehen, fein hacken mit dem Öl mischen. Brot in dünne Scheiben teilen, mit Knoblauchöl bestreichen und etwa 10 Min. rösten.
2. Zucchini abbrausen, putzen, in dünne Scheiben schneiden.
3. Mehl in der heißen Margarine anschwitzen. Milch unter Rühren angießen. Den Käse in der Soße schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer Muskat abschmecken.
4. Zucchini und geröstetes Brot in eine gefettete Form schichten Käsesoße darüber gießen. Auflauf mit Emmentaler bestreuen, etwa 35 Min. backen. Mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 45 Minuten

Cashews Auflauf 3 Ei M

Portion: 6

10 g Butter
2 EI Vollkornmehl

200 ml Milch

1 Knoblauchzehe durchgepresst
2 EI Petersiliefeingehackt
1 TI Thymianblättchen

3 Eigelb

400 g Zucchini
30 g Cashews grob gehackt
3 Eiweiß steif geschlagen
Salz
Cayennepfeffer
Muskatnuss

Für Die Förmchen
1 Ei Cashews gemahlen
Butter

Backofen auf 180 Grad C vorheizen. Auflaufförmchen ausbuttern und mit den gemahlene Cashews austreuen. Zucchini auf Bircher- oder Sellerieraffel geraffelt und stark ausgepresst.

Butter erhitzen. Vollkornmehl beifügen, mit Schwingbesen gut vermischen, mit Milch ablöschen und dick einkochen. Vom Feuer nehmen und etwas abkühlen lassen.

Durchgepressten Knoblauch, Petersilie und Thymian unterziehen, dann Eigelb und die gut ausgepressten Zucchini. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Die geschlagenen Eiweiß sorgfältig unterziehen, diese Masse in die Förmchen einfüllen, die gehackten Cashews darüber streuen und bei 180 Grad C Während 20 Minuten backen. Sofort servieren.

Gratin mit Kohlrabi, 1 Ei M

Broccoli und Käse
Servings: 4

400 g Zucchini grob gewürfelt
400 g Kohlrabi in Streifen
400 g Broccoli in Röschen
2 Lauchstangen in Ringe
2 Ei Gemüsebrühe

200 g Sahne

1 Ei

200 g Gouda Käse

Salz
Pfeffer
2 Ei Mandelblättchen

Lauch blanchieren, das restliche Gemüse nacheinander in kochender Gemüsebrühe bissfest garen. Abtropfen lassen. Gemüse in eine gebutterte flache Gratinform anordnen.

Sahne mit dem Ei verquirlen, den grob geriebenen Gouda unterrühren, würzen. Die Mischung über das Gemüse geben und mit Mandelblättchen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad in 25-30 Minuten goldbraun backen.

Hirse-Gemüseauflauf 2 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 g Butter oder Margarine oder Margarine
1/2 l Gemüse-Hefebrühe (Paste Reformhaus)
250 g Hirse
300 g Zucchini
350 g Möhren
300 g Tomaten
1/2 Töpfchen Thymian
2 El. Sojaöl
Kräutersalz Pfeffer
4 El. Sonnenblumenkerne

30 g geriebener Parmesan-Käse

150 g Schlagsahne

2 Ei

Zubereitung:

1. Zwiebel fein hacken. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Beides in 20 g Fett goldgelb dünsten. Gemüsebrühe angießen, Hirse einrühren. Aufkochen und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Umrühren ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zucchini putzen, Möhren schälen, Tomaten waschen und alles in dünne Scheiben schneiden. Thymianblättchen hacken. Sojaöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini- und Möhrenscheiben darin rundherum kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sonnenblumenkerne und Käse unter die Hirse geben. 4 Esslöffel Hirse beiseite legen. Un-

ter den Rest Sahne und Ei rühren. Hirse und Gemüse im Wechsel in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit restlicher Hirse bestreuen. Restliches Fett in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen E-Herd: 200 °/Gasherd: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden.
Arbeitszeit ca. 50 Minuten.

Kartoffel- Gratin 2 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini (ca. 500 g)

150 g Champignons

600 g festkochende Kartoffeln (z. B. Hansa oder Selma)

1 Becher (250 g) Schlagsahne

2 Ei

Salz

Pfeffer

abgeriebene Muskatnuss

3 El. geriebener Parmesan-Käse

1 kleine Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

2 Avocados

3-4 El. Zitronensaft

Cayennepfeffer

1-2 El. Pinienkerne

Zubereitung:

1. Zucchini putzen und in dünne Scheiben, Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln.

2. Eine Gratinform fetten. Zucchini, Kartoffeln und Champignons darin fächerförmig einschichten. Sahne und Ei verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über das Gratin gießen und mit Parmesan-Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gasherd: Stufe 3) etwa 45 Minuten backen.

3. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Avocados halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Zitronensaft pürieren. Knoblauch und Zwiebelwürfel unterrühren. Mit Salz und

Cayennepfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem Teller auskühlen lassen und über die Avocado-creme streuen. Die Avocado-creme zu dem Zucchini-Gratin servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.
Arbeitszeit ca. 45 Min.

Kartoffel-Auflauf 1 Ei M

100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 1/2 El Sonnenblumenöl
300 g Kartoffeln, mehlig-festkochend
250 g Zucchini, vorbereitet gewogen
1/2 El Butter oder Margarine

50 g Mittelalter Gouda

50 g Tilsiter Käse

1 Tasse Kräuter Petersilie, Thymian, Liebstöckel, Majoran, Basilikum
Kräutersalz
1/2 El Paprika
Pfeffer, schwarz

6 El Sahne

1 Ei

2 El Allgäuer Käsegerieben

2 El Sonnenblumenkerne

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Knoblauchzehen schälen, Hälfte fein hacken. Beides in einer ofenfesten Pfanne in dem Öl goldgelb braten.

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten.

Mit großen Zucchini, die nicht mehr so wässrig sind wie die kleinen, gelingt der Auflauf besonders gut.

Die Zucchini waschen und, wenn die Schale schon hart ist, schälen, dann längs halbieren oder vierteln und das weiche Innere herausnehmen.

Die Butter oder Margarine auf den Zwiebeln schmelzen lassen. Die Kartoffeln und die Zucchini in die Pfanne raspeln.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Gouda- und Tilsiter-Käse im Elektrohacker zerkleinern und mit den Kräutern unter die Kartoffeln mischen. Den Auflauf mit Kräutersalz und den Gewürzen kräftig abschmecken.

Die Masse in der Pfanne (oder wenn diese nicht ofenfest ist in einer Auflaufform) gleichmäßig verteilen und andrücken.

Die Sahne mit dem Ei, der durchgepressten Knoblauchzehe und etwas Salz verrühren, über den Auflauf gießen. Den Allgäuer-Käse und die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Den Auflauf auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen und etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Dazu passt: gemischter Blattsalat.

Aufläufe können in der doppelten Menge in zwei Formen gleichzeitig gebacken werden. Die Hälfte davon einfrieren. Das spart Zeit und Energie. Den aufgetauten Auflauf in den kalten Backofen schieben und etwa 15 Minuten aufbacken (Ggf. mit Alufolie o.ä. abdecken, um zu verhindern, dass er zu dunkel wird). Ich nehme eine etwas geringere Temperatur (160 o C Umluft) und nur eine Käsesorte.

Pro Portion: 2800 kJ/670 kcal,
: 31 g Eiweiß, 40 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Vorbereitungszeit: 20-25 Min., Garzeit ca. 30 Min.

Kartoffel-Zucchini- Gratin M

400 g kleine Kartoffeln
400 g kleine Zucchini
2 EL weiche Margarine (für die Form)
Salz
weißer Pfeffer

250 ml Sahne

100 g Parmesan, gerieben

1. Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und schälen. In etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und abkühlen lassen.
2. Zucchini waschen, Blüten- und Stielansätze entfernen und ebenfalls in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden-
3. Kartoffel- und Zucchinischeiben abwechselnd in eine

gefettete Auflaufform schichten. Salzen, pfeffern, mit Sahne übergießen und Käse darüber streuen.

4. Im vorgeheizten Herd bei 200 C ca. 20 Min. garen und anschließend bei Oberhitze 3 bis 5 Min. gratinieren Das Gratin gleich in der Form servieren.

Tomaten Gratin 6 Ei M

8 Portionen

8 Zucchini, schöne
8 sm Tomaten, feste

6 Ei

6 Ei Creme fraiche

2 Ei Butter
2 Knoblauchzehen
1 Bund Thymian, frisch
1 Prise Curry
1 Prise Kümmel
1 Prise Muskatnuss, gerieben
Salz
Pfeffer

Die Zucchini waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen hacken und gegebenenfalls die Keime entfernen. Eine längliche Auflaufform mit Knoblauch ausreiben und mit Butter einpinseln. Die Ei in einer Schüssel mit der Creme fraiche, den Gewürzen, dem abgezapften Thymian und dem Knoblauch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Auflaufform zunächst - möglichst dicht - eine Reihe Zucchinischeiben einschichten, daneben eine Reihe Tomatenscheiben. Den Vorgang so lange wiederholen, bis das Gemüse aufgebraucht ist. Die Form dann 5 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Die Form wieder herausnehmen, die Eiermasse über das Gemüse gießen und das Gratin für weitere 20 Minuten zurück in den Ofen geben.

Überbackene Zucchini auf Bulgur M

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 35 Minuten.

Zutaten für 2 Personen:

2 Zwiebeln
2-3 EL Olivenöl
150 g Bulgur (vorgekochter, getrockneter, grob geschroteter Weizen)

1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
1 Knoblauchzehe
40 g entsteinte, schwarze Oliven
40 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
4 kleine Zucchini (ca. 400 g)
3-4 Stiele frischen Thymian
Salz
Pfeffer

1 Mozzarella-Käse (125 g)

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten und Bulgur zufügen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen Knoblauch schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Oliven halbieren. Tomaten in Streifen schneiden. Zucchini putzen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
3. 2-3 Esslöffel Öl von den eingelegten Tomaten in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zucchini unter Wenden kurz anbraten. Tomaten, Oliven und Knoblauch zufügen. Alles in der Pfanne schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
4. Bulgur in zwei kleine Auflaufformen geben und die Zucchini-Gemüse-Mischung darauf füllen. Mozzarella in Scheiben schneiden, auf das Gemüse legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225°C/ Gasherd: Stufe 4) 8-10 Minuten gratinieren.
Mit Petersilie garniert servieren.

Überbackene Zucchini | M

Das brauche ich

4 Portionen
1 kg Zucchini
2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
Meersalz
1 Bund Thymian
2 Knoblauchzehen
30 g Reformhausmargarine
1 EL Mehl
350 ml Gemüsebrühe aus Extrakt

1 Saft von 1/2 Zitrone

120 ml Sahne (30 % Fett)

80 g grob geriebener Käse

Hefewürze

50 g Weizenvollkorntoast getoastet

Zucchini waschen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchinischeiben auf den Schnittflächen goldgelb braten. Leicht salzen und in eine gefettete Auflaufform setzen.

Für die Sauce Thymian abzupfen. Knoblauch fein hacken, in heißem Fett anbraten, Mehl einstäuben, unter Rühren leicht anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Zitronensaft zugeben, vorsichtig die Sahne einrühren. Aufkochen und Käse zugeben. Eventuell mit Hefewürze nachwürzen. Die Hälfte des Thymians zur Käsesauce und diese dann über die Zucchini geben.

Toast im Mixer zerkleinern, mit den restlichen Thymianblättchen mischen und über den Zucchini verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 50 Minuten überbacken.

Tipp: Dazu passen italienische Nudeln oder Hirsotto.
Reformhaus Kurier 6/2002

Pro Portion ca. 11 g Eiweiß, 22 g Fett, ca. 19g Kohlenhydrate, 320 kcal / 1280 kJ

Überbackene Zucchini II M

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 40 Minuten.

Zutaten für 2 Personen:

50 g Hirse

1/2 l Gemüsebrühe (Instant)

2 mittelgroße Zucchini

200 g Tomaten

1 Bund Basilikum

50 Gouda-Käse

Salz

frisch gem. Pfeffer

1 EL Butter oder Margarine/Margarine

Zubereitung:

1. Hirse und 200 ml Gemüsebrühe aufkochen und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und schräg in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden. Mitte der Gemüsestücke leicht aushöhlen. Ausgelöstes Gemüse fein würfeln. Zucchini in restlicher Brühe ca. 5 Minuten dünsten.
3. Tomaten putzen, waschen, überbrühen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen. Restliche Blättchen in feine Streifen schneiden.
4. Käse würfeln. Hirse in einem Sieb abtropfen lassen. Hälfte der Hirse, Tomaten, Basilikum, Käse, Gewürfelte Zucchini, Salz und Pfeffer mischen. Zucchini mit dem Gemüsemix füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft 175 °C/Gasherd: Stufe 3) etwa 10 Minuten überbacken, Fett in einer Pfanne schmelzen, restliche Hirse darin kurz erhitzen und auf 2 Teller verteilen. Überbackene Zucchini mit anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren.

Zucchiniauflauf 4 Ei M

4-6 Portionen

1 kg Zucchini
200 g Bechamelsauce

4 EL geriebener Parmesan

4 Ei

Salz
Muskatnuss (nach Geschmack)
etwas Butter oder Margarine
Semmelbrösel

Die Zucchini putzen, waschen, in Würfel schneiden, in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, abgießen, zerdrücken. Bei kleiner Hitze das sich immer wieder bildende Wasser verdampfen lassen. Das Püree abkühlen lassen, die Bechamelsauce, den Parmesankäse und die verschlagenen Ei untermischen, mit Salz und evtl. Muskatnuss abschmecken. Eine feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen, die Masse hineingeben und im Backofen bei etwa 200 °C für 20 Minuten backen.

Tipp: Das gleiche Auflaufrezept kann man für viele andere Gemüsearten wie Spinat, Blumenkohl, Artischocken, grüne Bohnen und Möhren verwenden.

Zucchini gratin einfach 3 Ei M

400 g Zucchini
1/2 l Wasser

3 Ei

200 g Saure Sahne

Salz, Pfeffer
Muskatnuss
1/2 Bund Petersilie
1/2 Tl Oregano feingehackt

Zucchini waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser aufkochen, Zucchini darin 15 Min. kochen. Anschließend gut abtropfen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben.

Sahne und Ei verquirlen, würzen und gehackte Petersilie und Oregano zufügen. Über die Zucchini verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Min. backen.

Dazu: Pellkartoffeln

Backwaren Pikant

Apfel-Zucchini- Brot 5 Ei M

Zutaten für 1 Kastenform von 30 cm Länge:

300 g Zucchini
1 mittelgroßer Apfel
300 g Weizenmehl
3 Tl. Backpulver

5 Ei

0,1 l Olivenöl
1 Tl. Salz

150 g frisch geriebener Emmentaler Käse

50 g geschälte Kürbiskerne
Für die Form: Butter oder Margarine

Gelingt leicht . Etwas teurer

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 1 Stunde. 10 Minuten

Den Backofen auf 200° vorheizen.

Die Form mit Butter oder Margarine ausstreichen.

Die Zucchini und den Apfel waschen, abtrocknen und grob raspeln. Das Mehl mit dem Backpulver, den Eiern, dem Öl dem Salz, dem Käse sowie den Zucchini- und Apfelraspeln zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Die Kürbiskerne zuletzt unter den Teig mischen.

Den Teig in die Form füllen und das Brot 50 Minuten backen.

Den Backofen danach auf 180° schalten und das Brot in weiteren 20 Minuten fertig backen. Das Brot in der Form abkühlen lassen, dann den Rand rundherum

mit einem Messer lösen und das Brot auf ein Kuchengitter stürzen.

Unser Tipp:

Das Zucchini-Apfel-Brot schmeckt gut zu rohem Schinken, Tomatensalat, Tzatziki und Wein.

Haselnusstorte mit Oliven 1 Ei + 5 Eigelb M

100 g Haselnüsse gemahlen

150 g Haselnüsse gehackt

150 g Weizenschrot

5 Eigelb

150 g Butter / Margarine

Vollmeersalz

1 Ei Honig

500 g Zucchini

25 g Kokosfett

1 Ei Obstessig

Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Thymiangehackt

100 g Schwarze Olivenentsteint und gehackt

1/2 Pfefferschote gehackt

150 g Schlagsahne

100 g Creme fraiche

1 Ei

30 g Parmesan

2 Knoblauchzehen

Die gemahlene Haselnüsse mit Weizenschrot, drei Eigelb, zweidrittel der Butter / Margarine, Salz und Honig verkneten. Eine Tortenform (28 cm Durchmesser) mit dem Teig auskleiden, mehrfach einstechen, 30 Minuten kalt stellen. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden, im heißen Kokosfett anbraten. Zucchini mit Essig, Salz, Pfeffer und Thymian würzen, abkühlen lassen. Zucchini auf dem Teig verteilen, mit Oliven, Pfefferschote und der Hälfte der gehackten Haselnüsse bestreuen. Sahen, Creme fraiche, restliches Eigelb, Ei, Käse und Salz verrühren. Darrübergießen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Form auf den Backofenboden stellen. Auf 150 Grad herunterschalten, 45 Minuten backen. Restliche gehackte Haselnüsse in der restlichen Butter / Margarine leicht anrösten, gepellten und gehackten Knoblauch zugeben. Auf der Torte verteilen oder extra servieren.

Pfannkuchen mit Paprikafüllung 3 Ei

200 g Zucchini

3 Ei

5 El Mehl

4 El ;Wasser

1 Bund Petersilie

1 Minzestiel

Salz

6 El Öl zum Braten

1 lg Rote Paprikaschote

2 El Öl

100 g Schafskäse

1 Minzestiel

Für den Teig Zucchini auf einer Rohkostreibe fein raffeln und gut ausdrücken. Mit Eiern, Mehl, Wasser, gehackten Kräutern und Salz verrühren. In einer Pfanne in heißem Öl 2 Pfannkuchen pro Person backen. Warm stellen. Für die Füllung gewürfelte Paprikaschote in heißem Öl 3 Minuten dünsten. aus der Pfanne nehmen und mit gewürfeltem Schafskäse und gehackter Minze vermischen. Füllung auf die Pfannkuchen geben, zusammenklappen und servieren.

Puffer mit Joghurt Minze Sauce 2 Ei M

500 g Zucchini

1/2 Zitronensaft
Salz

2 Ei

4 Ei Mehl
Pfeffer
Cayennepfeffer
Öl zum Braten

FÜR DIE SOßE

2 Dose Joghurta 150 g

4 Ei Dickmilch

1 Ei Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
Salz
1 Ei Minzeblättchen

Zucchini waschen, trocken tupfen, putzen und fein raspeln. Mit Zitronensaft, Salz darüber streuen und 30 min ziehen lassen. Inzwischen Ei und Mehl verquirlen, würzen. Zucchiniraspel zwischen etwas Küchenpapier ausbreiten, leicht ausdrücken und unter den Teig mischen. Öl in der Pfanne erhitzen Teig löffelweise hineingeben, etwas flach drücken und auf jeder Seite 3 min braten. Puffer herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Soße Joghurt, Dickmilch und Zitronensaft verrühren. Zerdrückten Knoblauch, Salz und Minze untermischen.

Tarte mit Leinsamenkruste 4 Ei+ 2 Eigelb M

Raffiniert: Braucht etwas Zeit
Für 12 Stücke:

Mürbeteig:

200 g Roggenmehl (Type 1150)
75 g Roggen-Vollkorn-Schrot (Type 1800)
25 g Leinsamen (geschrotet)

2 Eigelb

1 Prise Salz
2 Ei Eiswasser
200 g Butter oder Margarine

Außerdem:

Fett für die Form

2 Ei ungeschälter Sesam
Mehl zum Ausrollen
Linsen oder Erbsen zum Blindbacken

Belag:

5 mittelgroße Zucchini (750 g)
3 TI Salz
2 Handvoll Sauerampfer
1 Handvoll Kerbel
2 Ei Sonnenblumenöl
1 kleine Knoblauchzehe

4 Ei

200 g Creme fraiche
25 g Leinsamen (ganz)
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Joghurtsauce:

2 Becher Sahnejoghurt (a 150 g)
Zitronensaft
1 Prise Salz
1 kleine Knoblauchzehe

Roggenmehl, Roggenschrot und geschroteten Leinsamen mischen. Mit Eigelb, Salz, Eiswasser und der in Flöckchen geschnittenen Butter oder Margarine oder Margarine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln, kühl stellen und 30 Minuten ruhen lassen. Eine Tarteform (30 cm) dünn ausfetten und gleichmäßig mit Sesamkörnern austreuen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Tarteform ausrollen und die Form damit auslegen. Den Rand andrücken und glatt schneiden. Den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier belegen und die Linsen oder Erbsen darauf schütten. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubleiste 15 Minuten vorbacken, dann Papier und Hülsenfrüchte entfernen.

Inzwischen die Zucchini in stark gesalzenem Wasser 3 Minuten blanchieren. Den Stielansatz abschneiden, die Zucchini längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Sauerampfer und Kerbel fein hacken. Je 1 Ei davon mit dem Öl und der gepellten, durchgepressten Knoblauchzehe verrühren. Die Zucchinischeiben damit einpinseln. Die Ei mit der Creme fraiche, dem Leinsamen und den restlichen Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinischeiben fächerförmig auf den vorgebackenen Teigboden legen. Die Eiersahne über die Zucchini gießen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste in weiteren 25-30 Minuten fertig

backen. Dann 5 Minuten im ausgeschalteten, geöffneten Ofen ruhen lassen.

Für die Sauce den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und der gepellten und durchgepressten Knoblauchzehe würzen und zur Zucchini Tarte servieren.

Backzeit: 15 Minuten vorbacken!

25-30 Minuten fertig backen

Elektroherd: 200 Grad / Gasherd: Stufe 3 / Umluft: 175 Grad

Tomaten Zucchini Quiche 1 Ei M

12 Stücke

150 g Weizenvollkornmehl

1 1/2 Essl. Kräuter der Provence

Salz,

weißer Pfeffer,

Muskat

75 g Butter

3 Tomaten (ca. 300 g)

1 klein. Zucchini (ca. 150 g)

1/2 Bund Lauchzwiebeln

250 g Henri-Weichkäse

150 g Vollmilch-Joghurt

100 g Schmand oder Crème fraîche

200 g Doppelrahm-Frischkäse

1 Ei (Gr. M)

Etwas Mehl, Fett f. d. Form

3 Essl. Sonnenblumenkerne

1 Beet Kresse

1. Mehl, 1/2 EL Kräuter der Provence, 1/2 TL Salz, Butter in Flöckchen und 3 EL kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Mit den Händen kurz zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 20 Minuten kühl stellen.

2. Tomaten und Zucchini putzen, waschen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Käse in Scheiben schneiden.

3. Joghurt, Schmand, Frischkäse und Ei glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Teig auf wenig Mehl rund (32 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete Springform (26 cm Ø) legen. Rand ungefähr 4 cm hochdrücken.

5. Tomaten, Zucchini und Käse schuppenförmig auf dem Teig verteilen. Lauchzwiebeln und 1 EL Kräuter darüber streuen. Guss darüber gießen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Quiche in den kalten Backofen stellen. Bei (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 50 Minuten backen. Kresse abspülen, abschneiden und darüber streuen.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

Überbackene Zucchini M

4 Portionen

1 kg Zucchini

2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Meersalz

1 Bund Thymian

2 Knoblauchzehen

30 g Reformhausmargarine

1 EL Mehl

350 ml Gemüsebrühe aus Extrakt

1 Saft von 1/2 Zitrone

120 ml Sahne (30 % Fett)

80 g grob geriebener Käse

Hefewürze

50 g Weizenvollkorntoast getoastet

Zucchini waschen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchinischeiben auf den Schnittflächen goldgelb braten. Leicht salzen und in eine gefettete Auflaufform setzen.

Für die Sauce Thymian abzupfen. Knoblauch fein hacken, in heißem Fett anbraten, Mehl einstäuben, unter Rühren leicht anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Zitronensaft zugeben, vorsichtig die Sahne einrühren. Aufkochen und Käse zugeben. Eventuell mit Hefewürze nachwürzen. Die Hälfte des Thymians zur Käsesauce und diese dann über die Zucchini geben.

Toast im Mixer zerkleinern, mit den restlichen Thymianblättchen mischen und über den Zucchini verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 50 Minuten überbacken.

Tipp: Dazu passen italienische Nudeln oder Hirsotto.

Reformhaus Kurier 6/2002

Pro Portion ca. 11 g Eiweiß, 22 g Fett, ca. 19 g Kohlenhydrate, 320 kcal / 1280 kJ

Zucchini Kuchen 3 Ei M

1 kg Zucchini

150 g Gouda

1/8 l Sahne

3 Ei

3 Ei Mehl

Salz

Pfeffer

Muskatnuss, gerieben

Butter / Margarine zum Ausfetten

Semmelbrösel

Zucchini waschen, von Blüten- und Stengelansätzen befreien und raffeln. Gouda grob reiben. Sahne, Ei und Mehl verquirlen. Zucchiniestreifen und Käse unter die Ei-Sahne-Mischung heben. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen,

Eine Kastenform mit Butter / Margarine einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig einfüllen.

Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen etwa 60 Minuten backen. Zucchini-Kuchen zehn Minuten ruhen lassen, stürzen, warm oder kalt servieren.

Zucchini Ricotta Muffeins 2 Ei M

Zutaten:

360 g Mehl

3 TL Backpulver

15 g Dill

160 g Ricotta Käse

2 Ei (Größe L)
120 g Butter
2 Esslöffel Zucker

60 ml Milch
1 Prise Salz
120 g Zucchini

Anweisungen:

Backofen auf 200 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten.
Zucchini fein reiben.
Dill hacken.
Butter schmelzen.
Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und Dill in einer großen Schüssel mischen.
Milch, Butter und Ei in einer kleinen Schüssel mischen.
Danach Käse und Zucchini zugeben und gut vermischen.
Milchgemisch zu den trockenen Zutaten geben und ganz kurz unterrühren.
Teig in die Förmchen geben und ca. 15 - 20 Minuten backen.

Zucchini-Kuchen Utrechter 3 Ei M

1 kg Zucchini (z.B. aus Holland)
1 Bd. glatte Petersilie

150 g Hartkäse

125 g Sahne

3 Ei

3 EL Mehl
Salz
Pfeffer
geriebene Muskatnuss

1. Zucchini und Petersilie waschen und putzen, Zucchini grob raspeln, Petersilie trockentupfen und hacken. Käse fein reiben.
2. Sahne, Ei und Mehl verquirlen und mit Zucchiniraspel, Petersilie und Käseraspel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 1 Std. backen. Vor dem Stürzen 10 Min. ruhen lassen und warm oder kalt servieren. Dazu schmeckt ein bunter Sommersalat.
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Backzeit ca. 1 Std.

Zucchini Brot, überbacken M

4 Personen
600 g Zucchini
10 g Öl, z.B. Diätöl oder Sonnenblumenöl

100 g Gorgonzola-Käse (50 % Fett i. Tr.)

4 Scheiben Zwiebelbrot (je 60 g)
1 mittelgroße Zwiebel (40 g)
Gewürze:
Salz
Pfeffer
Knoblauch

Waschen Sie die Zucchini, und schneiden Sie sie in feine Streifen. Wahlweise können die Zucchini auch grob raspelt werden. Danach die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, und darin die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Die Zucchini dazugeben, kurz dünsten und mit Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen. Das Ganze ohne Flüssigkeit auf dem vorher eventuell kurz getoasteten Zwiebelbrot verteilen, mit Gorgonzola belegen und kurz überbacken.

Dazu schmeckt ein Tomatensalat.

Zucchinitorte 5 Ei M

Zutaten:
125 g Mehl

5 Ei

60 g Butter oder Margarine
Salz
600 g Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 EL geriebener Meerrettich
1 EL Zitronensaft
1 EL glatte Petersilie,
Pfeffer
Knoblauchpulver

450 ml Milch

100 g Allgäuer Emmentaler,
3 EL gehobelte Haselnusskerne

Zubereitung:

Aus Mehl, einem Ei, Butter oder Margarine und 1/2 TL Salz einen Mürbeteig kneten. In Folie gepackt eine Stunde kühlen.

Eine Pie-Form (30 cm Durchmesser) damit auslegen.

Für die Füllung Zucchini in Stifte, Paprikaschote in kleine Stücke schneiden, mit Meerrettich, Zitronensaft, Petersilie, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen. Die Füllung auf dem Teig verteilen.

Die restlichen Ei mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Zucchini gießen. Käse und Haselnusskerne darüber streuen.

Bei 200° C ca. 45 Minuten backen. Mit Petersilie garnieren.

Dazu passt: Gemischter Salat

Backwaren Süß

Ananas-Zucchini-Kuchen 3 Ei

Zubereitungszeit: 25 Min.

Backzeit: etwa 60 Min.

1 Dose Ananasscheiben (Abtropfgewicht 255 g)

250 g Zucker

1 Pck. Vanillin-Zucker

3 Ei

1 Prise Salz

250 ml (1/4 l) Speiseöl

450 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

1 TL Natron

1 1/2 TL gemahlener Zimt

geriebene Muskatnuss

250 g geraspelte Zucchini (mit Schale)

125 g gehackte Walnusskerne

100 g Rosinen

1. Ananasscheiben zum Abtropfen auf ein Sieb geben und würfeln.
2. Zucker und Vanillin-Zucker mischen und mit den Eiern mit Handrührgerät mit Rührbesen schaumig schlagen. Salz und Öl hinzufügen und unterrühren.
3. Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Muskat mischen, sieben und portionsweise auf mittlerer Stufe unterrühren.

4. Ananasstücke und Zucchini untermischen. Walnusskerne und Rosinen unter den Teig rühren. Den Teig in eine gefettete, bemehlte Springform mit Rohrboden (26 cm) füllen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)

Backzeit: etwa 60 Min.

5. Den Kuchen 5 Minuten in der Form stehen lassen, dann aus der Form lösen, auf einen Kuchenrost stürzen und erkalten lassen.

Kuchen mit Pinienkernen 4 Ei

Portion: 4

300 g Zucchini

150 g Butter oder Margarine

4 Ei

300 g Mehl

250 g Streuzucker

1 TL Salz

1 Pk. Vanillezucker

1 Pk. Backpulver

100 g Pinienkerne

1 Spur Kümmel, gemahlen

Butter oder Margarine auf kleiner Flamme verlaufen lassen, Zucchini mit der Schale auf einer groben Reibe raspeln.

Ei, geschmolzene Butter oder Margarine und Zucker in einer Küchenmaschine gut verrühren. Backofen auf 220 Grad C vorheizen.

Mehl, Salz, Vanillezucker, Backpulver und Kümmel mischen. Zu der Butter oder Margarine-Ei-Mischung geben. Alles so lange in der Küchenmaschine

verrühren bis ein glatter, gleichmäßiger Teig entsteht. Anschließend die geraspelten Zucchini und die Pinienkerne hinzufügen.

Kastenform ausfetten, mit Mehl bestäuben, Teig einfüllen.

In den Ofen stellen. Nach 10 Minuten auf 180 Grad C runterschalten. Noch eine gute Stunde weiterbacken. Fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf ein Gitter stürzen.

Tipp: Dieser raffinierte Kuchen mit dem äußerst verlockenden Aroma eignet sich hervorragend für ein Picknick. Er kann ausgekühlt und in Alufolie verpackt mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Nuss Zucchini Kuchen 6 Ei

Zutaten:

6 Ei

300 g Zucker
300 g Mehl
200 g Nüsse
125 g Margarine
1 P. Backpulver
1 Tl. Zimt
1 Msp. Nelken
500 g fein geraspelte Zucchini

Zubereitung:

Ei und Zucker gut schaumig rühren, Nüsse, Mehl, Backpulver, Zimt und Nelken einrühren, die zerlassene Butter oder Margarine langsam unterziehen, zuletzt die geraspelten Zucchini unter die Teigmenge mischen. In einer gut ausgefetteten mit Semmelbrösel ausgestaubten Kastenform bei 190 - 200 ° 60 Minuten backen.

Rüeblikuchen 6 Ei

250 g Möhren
150 g Zucchini

6 Ei (Größe M)

200 g Zucker
200 g gemahlene Haselnüsse
100 g Paniermehl
1 gestr. TL Backpulver
Fett für das Blech
300 g Puderzucker
68 EL Zitronensaft
evtl. Marzipanmöhren
und etwas Melisse zum Verzieren

1. Möhren und Zucchini grob raspeln. Ei trennen. Eiweiß und 6 Esslöffel Wasser steif schlagen. Den Zucker einrieseln lassen. Eigelb zufügen und unterrühren. Nüsse, Paniermehl und Backpulver mischen und vorsichtig unter die Eimasse heben. Die Möhren und Zuchiniraspel gut ausdrücken und kurz unter den Teig heben. Auf ein gefettetes Backblech (32 x 38 cm) streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten backen und gut auskühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit Puderzucker und Zitronensaft verrühren und den abgekühlten Kuchen damit bestreichen. Gut trocknen lassen. Anschließend den Kuchen in Stücke schneiden und anrichten. Nach Belieben mit Marzipanmöhren und etwas Zitronenmelisse verziert servieren.

Für ca. 20 Stücke

Zubereitung: ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit)

Zucchettikuchen 4 Ei

Portion: 1

250 g Butter

300 g Zucker

1 Spur Salz

4 Ei

150 g Haselnüsse geröstet, enthäutet, gemahlen (*)

2 TI Zimt

300 g Zucchetti / Zucchini (**)geschält, klein gewürfelt

300 g Mehl

1 TI Backpulver

(*) Die ganzen Haselnüsse auf einem Blech im heißen Ofen so lange rösten, bis die braunen Häute springen.

(**) bei großen Zucchetti Kerne entfernen.

Für eine Springform von 24 cm Durchmesser vorgesehen: den Boden der Form mit Backpapier auslegen, den Rand einfetten und bemehlen.

Butter weich rühren, Zucker und Salz darunter rühren, weiterrühren, bis Zucker sich weitgehend aufgelöst hat. Die Ei eins nach dem anderen darunter rühren, weiterrühren, bis die Masse hell geworden ist.

Haselnüsse, Zimt, Zucchetti darunter rühren.

Mehl mit Backpulver mischen, sieben, unter die Masse rühren und in

die vorbereitete Form füllen

Ca. 70 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Nach dem Backen, nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Zucchini Brot 3 Ei

3 Ei

2 cup Zucker

1 cup Öl

3 cup Mehl mit

1 TI Soda

0,25 TI Backpulver

1,5 TI Zimt

1,5 TI Muskatnuss

Ei Öl Zucker schaumig schlagen, Mehlmischung nach + nach zu geben.

Zum Schluss

2 cup geriebene Zucchini zufügen

in Kastenform füllen + 325° F 1 Std backen

übersetzt von Annelie Kühn , Tucson AZ, USA , 1981

muss ich noch ausprobieren, hier in BRD (15.03.2004)

Zucchini- Ricotta- Muffeins 2 Ei M

6 Portionen

1 1/2 c Mehl

3 TI Backpulver

3/4 TI Dill

2/3 c Ricotta Käse

2 Ig Ei

1/2 c Butter oder Margarine, geschmolzen

2 EI Zucker

1/4 c Milch

1/2 TI Salz

1/2 c Zucchini, gerieben

Ofen auf 200 oC vorheizen. Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und Dill in einer großen Schüssel gut mischen. Milch, Butter oder Margarine und Ei in einer kleinen Schüssel mischen, Ricotta und Zucchini zugeben, gut verschlagen. Zu den trockenen Zutaten geben, nur rühren bis sie benetzt sind. In gefettete Förmchen geben und bei 200oC 15-20 min backen. Heiß servieren.

Zucchini-Kuchen 3 Ei

Zutaten.

300 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

3 Ei

1 Tasse Öl

2 Tassen geriebene Zucchini (Rettichhobel)

2 TI Zimtpulver

1/2 TI Nelkenpulver

1 Prise Salz

400 g Mehl

1 Pck. Backpulver

1/2 Tasse gem. Haselnüsse

Zubereitung:

Zucker, Vanillezucker, Ei und Öl schaumig rühren. Restliche Zutaten zugeben und zu einem Teig verarbeiten. In eine Bundform füllen und backen.

Backzeit:

ca. 40-50 Min. bei 180-200° im vorgeheizten Backofen.

Zucchini-Möhren-Zwiebackkuchen 5 Ei

Zutaten für ca. 18 Stücke:

100 g Möhren

100 g Zucchini

9 Zwiebäcke

5 Ei (Gew.-Kl. M)

150 g Zucker

1 Prise Salz

je eine 1 Msp. Zimt und Nelkenpulver
1-2 EL Kirschwasser
je 100 g gemahlene Mandeln und Haselnüsse
1 gestrichener TL Backpulver
100 g Aprikosenkonfitüre
50 g gehackte Haselnüsse
200 g Puderzucker
2-3 EL Zitronensaft
100 g Marzipanrohmasse
grüne, rote und blaue Lebensmittelfarbe

Zubereitung:

1. Möhren schälen, Zucchini putzen, beides fein reiben. Zwieback zerbröseln. Ei trennen. Eigelbe, 100 g Zucker, Salz, Zimt, Nelkenpulver und Kirschwasser schaumig rühren. Mandeln, Nüsse, Zwiebackbrösel und Backpulver mischen. Zusammen mit Möhren- und Zucchiniraspeln unter die Eischaummasse rühren. Eiweiße steif schlagen, dabei restlichen Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Masse heben. Eine Rehrückenform (11x30 cm ca. 1 Liter Inhalt) fetten und die Masse hineinfüllen. Oberfläche glatt streichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 ° C/Umluft: 150 ° C/ Gasherd: Stufe 2) 35-40 Minuten backen.

2. Konfitüre erwärmen. Den abgekühlten Kuchen damit rundherum bestreichen. Gehackte Nüsse in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Auf einen Teller schütten und abkühlen lassen. 150 g Puderzucker in Zitronensaft verrühren und über den Kuchen gießen. Nüsse in den feuchten Guss streuen. Trocknen lassen.

3. Marzipan und restlichen Puderzucker verkneten. Eine Hälfte ausrollen und mit einer Ausstechform kleine Osterhasen ausstechen. Übriges Marzipan mit (wenig!) Lebensmittelfarbe rot, blau und grün färben. Aus dem roten und blauen Marzipan kleine Ostereier formen. Grünes Marzipan durch eine Knoblauchpresse drücken und als Grasbüschel auf den Kuchen legen. Marzipanhasen und -Ei darauf setzen.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 1 1/4 Std.

Zucchiniuchen 3 Ei M

Für den Rührteig:
250 g Butter oder Margarine
1 Vanilleschote
1 Prise Salz
280 g Zucker

3 Ei

500 g Mehl
1 TL Zimt
1 TL Backpulver
50 g Haselnüsse, gemahlen
350 g Zucchini, grob geraspelt

Für die Verzierung:

100 g Modelliermarzipan (2 Teile Rohmasse/1Teil Puderzucker)
gelbe Lebensmittelfarbe
grüne Lebensmittelfarbe

20 g Kuvertüre

etwas Puderzucker

Butter oder Margarine, Vanillemark, Salz und Zucker schaumig rühren. Die Ei nach und nach zugeben. Mehl, Zimt und Backpulver sieben und zusammen mit den Haselnüssen und den grob geraspelten Zucchini unter den Teig mischen. Eine konische Kuchenform ausfetten und mit einem runden Baktrennpapier auslegen und die fertige Masse einfüllen.

Den Kuchen bei 200 Grad ca. 50 Minuten backen.

Den fertig gebackenen Kuchen aus der Form stürzen, auskühlen lassen und in der Mitte mit etwas Puderzucker bestreuen.

80 g des Marzipans mit grüner Lebensmittelfarbe einfärben und den restlichen Marzipan mit gelber Lebensmittelfarbe einfärben.

Aus dem Marzipan 16 kleine Zucchini formen. Die Kuvertüre auflösen, in eine kleine Tüte füllen und die Zucchini mit der Kuvertüre auf dem Kuchen befestigen.

Zucchinikuchen 5 Ei M

5 Ei

350 g Kristallzucker
375 ml Öl
1 Prise Salz
200 g geriebene Haselnüsse
500 g Zucchini, fein geraspelt
500 g glattes Mehl
1 Pkg. Backpulver
3 TI Zimt
Marmelade zum Bestreichen

Schokoglasur

Butter oder Margarine für die Form
Mehl für die Form

Gugelhupfform mit Butter oder Margarine ausstreichen und bemehlen.
Backrohr auf 180 Grad
vorheizen.

Ei mit Zucker, Öl und Salz sehr schaumig rühren. Backpulver und Zimt mit dem Mehl vermengen und Zusammen mit den Nüssen und den Zucchini und die cremige Eimasse heben. Teig in die Form füllen und ca. 50 Minuten lang

backen. Auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen mit Marmelade bestreichen und Schokoglasur überziehen.

Zucchinikuchen, Scarpaccia Toskana 2 Ei M

Portion: 1

600 g Zucchini
100 g Mehl
150 g Zucker
30 g Butter

2 Ei

1 Tas. Milch

1 Pk. Vanillezucker
15 Basilikumblätter
1 Bd. Petersilie
Thymian
1 Spur ; Salz
Olivenöl extra Vergine

Die Zucchini werden der Länge nach geviertelt, dann in kleine Stücke von einem halben Zentimeter geschnitten. Unter fließendem Wasser abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Inzwischen werden die Ei in einer großen Schüssel mit dem Salz, der Butter, dem Vanillezucker, dem Mehl und dem Zucker vermenget. Alle Zutaten kräftig mit einem Holzlöffel verrühren und soviel Milch in den Teig gießen, dass er cremig und relativ flüssig wird. Jetzt die Zucchiniwürfelchen zugeben, sowie die gehackten Kräuter. Alles kräftig umrühren, den Teig in eine gefettete Kuchenform füllen. Er sollte dann etwa 2 cm hoch sein. Den Kuchen mit Öl einstreichen und etwa 40 Minuten bei 150 bis 160 Grad C im Ofen backen.

Kalt servieren.

Ei

Allgäuer Käsefrikadellen 2 Ei M

2 Portionen

5 Altbackene Semmeln

1/2 c Milch

2 Ei

1 Ei Kräuter(Dill, Kresse, Petersilie)

50 g Karotten

50 g Zwiebeln

50 g Champignons

50 g Zucchini

2 Ei Quark

80 g Allgäuer Emmentaler geraspelt

1 Ei Butterschmalz

BEILAGE

1 TI Butter

1/2 Chinakohl

80 g Bunte Paprikaschotenwürfel

;Jodsalz

;Pfeffer aus der Mühle

Kräuter

Die Semmeln in kleine Würfel schneiden und mit heißer Milch angießen. Ei, Kräuter und das kleingeschnittene Gemüse sowie den Quark dazugeben, und alles gut vermengen. Zum Schluss den Emmentaler unterrühren. Aus dieser Masse Frikadellen formen und in der Pfanne mit Butterschmalz ausbacken.

Für die Beilage Chinakohl in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Paprikawürfeln in Butter dünsten. Evtl. noch restliches Gemüse von den Käsefrikadellen dazugeben. Mit Jodsalz, Pfeffer und gemischten Kräutern würzen und zu den Käsefrikadellen servieren.

Broccoli-Plätzchen 2 Ei M

4 Portionen

100 g Kichererbsen

Salz

2 Ei

1/2 Knoblauchzehe

150 g Vollmilchjoghurt

1/2 TI Chilipulver

1 TI Kurkuma

1 TI Kreuzkümmel

150 g Broccoli

150 g Zucchini

1 sm Rote Paprikaschote

Frittieröl

FÜR DIE SAUCE

1 Grüne Paprikaschote

2 Grüne Chilischoten

1 Avocado

100 g Joghurt

1 Knoblauchzehe

1/2 Bund Frisches Basilikum

Pfeffer

1 Zitronensaft

Kichererbsen mit Blitzhacker zu Mehl vermahlen. Knoblauchzehe hacken und mit den Eiern, dem Joghurt und den Gewürzen unter das Mehl rühren.

Gemüse waschen, putzen, in mundgerechte Stücke teilen. Gemüsestückchen in Teig tauchen, frittieren. Abtropfen lassen.

Für die Sauce Paprika und Chili halbieren. Kerne entfernen, Schoten waschen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Gemüse pürieren, Zitronensaft zugeben. Gepressten Knoblauch, Basilikum und Joghurt unterziehen, abschmecken.

Zum ausgebackenen Gemüse servieren.

Pro Portion ca. 290 kcal bzw. 1212 kJ.

Bunter Kartoffelkuchen 2 Ei M

500 g Kartoffeln,

1 Zwiebel,

2 Ei

3 EL Crème Fraîche

3 EL Kartoffelstärke

100 g Bergkäse, gerieben

300 g Zucchini

3 Tomaten,

Paprika

1 Stange Lauch

3 Knoblauchzehen

2 EL Öl,

Salz,

Pfeffer,

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Die Kartoffeln schälen und auf einer Gemüsereibe raspeln. Dann Kartoffeln und Zwiebeln mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Eiern, Crème Fraîche, Kartoffelstärke und der Hälfte des Käses mischen. Alles in eine gefettete Springform und im auf 220°C (Ober-Unterhitze) vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit Zucchini in feine Streifen und Lauch in feine Ringe schneiden. Tomaten würfeln und Knoblauch fein hacken. Das Gemüse in einer Pfanne mit Öl anschwitzen und mit Pfeffer und Salz würzen. Dann auf den Kartoffelkuchen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und nochmals 10 Min. im Backofen backen. Den Kuchen kurz stocken lassen, aus der Form nehmen, Stücke schneiden und warm servieren.

Frikadellen 1 Ei M

75 g Weißbrot

1 TI Zitronensaft

1 sm Zwiebel

Basilikumblätter

1 Ei

; Salz

; Pfeffer

1 Zucchini a 200 g

Öl zum Braten

150 g Sahnejoghurt

1 Knoblauchzehe

Weißbrot entrinden, zerreiben. Zitronensaft zugeben. Zwiebel pellen

und mit etwas Basilikum fein hacken. Brot zugeben. Das Ei unterrühren und die Masse salzen und pfeffern. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini fein in die Masse raspeln. Das Öl erhitzen, pro Person 2 Frikadellen formen und im Öl von jeder Seite 5 Minuten braten. Restliches Basilikum in feine Streifen schneiden. Joghurt glattrühren, mit zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Die Sauce zu den Frikadellen servieren.

Frühlingszwiebeln Panierte 2 Ei M

Zutaten:

2 Bund Frühlingszwiebeln
Semmelbrösel
Salz
Cayennepfeffer
Mehl

Milch

2 Ei

Fett zum Ausbacken

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Semmelbrösel mit Salz und Cayennepfeffer pikant würzen.

Frühlingszwiebeln abtrocknen, in Mehl wenden, durch die mit Milch verührten Ei ziehen und dann in Semmelbrösel wälzen. Anschließend Zwiebelstücke ganz kurz in heißem Fett schwimmend ausbacken.

Panierte Frühlingszwiebeln schmecken heiß oder kalt zu Bier und Wein.

Gefüllt Zucchini II 3 Ei M

Das brauche ich

Vorspeise für 4 Personen

1 EL Sonnenblumenkerne

4 kleine Zucchini

Meersalz

Hefestreuwürze

2 Schalotten

2 EL Reformhausmargarine

1 Bund Basilikum
1 Tasse gewaschene Sprossen

3 Ei

3 EL Creme fraiche

30 g geriebener Parmesan

30 g geriebener Bergkäse
schwarzer Pfeffer

Pro Person:

14 g Eiweiß,
19 g Fett,
4 g Kohlenhydrate,
240 kcal/1 000 kJ

Sonnenblumenkerne ohne Fett kurz anrösten. Zucchini waschen, halbieren und mit einem kleinen Löffel oder Messer aushöhlen, In Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest kochen. Die Öffnung nach unten abtropfen lassen, mit Salz und Hefestreuwürze leicht würzen. Fruchtfleisch klein schneiden, Schalotten schälen, hacken und beides in der Hälfte der Margarine weich dünsten. Basilikum klein schneiden, zufügen. Sprossen untermischen.

Ei mit Creme fraiche verrühren, Käse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Margarine erhitzen und Eimasse bei milder Hitze stocken lassen. Ab und zu umrühren. Die Sonnenblumenkerne untermischen. Die Käse Rühreier in den ausgehöhlten Zucchinihälften verteilen. Auf einem Teller je zwei Zucchini Hälften mit der lauwarmen Fruchtfleischmischung anrichten.

Reformhaus Kurier 7/2003

Gefüllte Zucchini 2 Ei M

2 Ei

800 g Zucchini
250 g Champignons
1 Tl. Zitronensaft
1 Schalotte,
2 Tl. Olivenöl
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss,
einige Basilikumblätter

120 g geriebener Parmesan

2 El. Paniermehl

100 ml Gemüsebouillon

Ei trennen, Eiweiß steif schlagen und kühl stellen. Zucchini in 4 cm lange Stücke schneiden und den kernigen Teil 2cm tief aushöhlen. Champignons hacken und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Schalotte ebenfalls hacken. Eine feuerfeste Form mit wenig Olivenöl einfetten. Öl in einer Sauteuse erhitzen, Schalotte andünsten, Champignons beifügen (starkes Feuer), so lange dünsten bis sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Pfanne vom Herd entfernen, den gew. und in Streifen geschn. Basilikum beifügen, das Eigelb ebenfalls. Abwechslungsweise gleiche Anteile von Eischnee, Paniermehl und Käse mit Gummischaber unter die Masse ziehen. Die Füllung satt in die Zucchini füllen und diese nebeneinander in die geölte Form stellen, Gemüsebouillon dazu geben und mit dem Resten Parmesan bestreuen. Im 200°C heißen Backofen ca. 20 Min. überbacken lassen.

Gemüse Bratlinge mit Kräuter Dip 1 Ei M

Das Praktische an diesem Gericht: Man kann Reste von Gemüse, Mayonnaise und Joghurt ganz lecker verarbeiten. Außerdem sind die Bratlinge gut vorzubereiten und schmecken warm oder kalt!

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Chilischote

250 g Möhren

250 g Zucchini

1 Bd. Schnittlauch

6 EL Öl

250 ml Gemüsebrühe

75 g Hartweizengrieß

1 Ei ,

Salz.

Pfeffer

3 EL Mayonnaise

1 TL Senf

2 TL Zitronensaft

150 g Magermilchjoghurt

1. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe abziehen und hacken. Die Chilischote abrausen, putzen, entkernen und hacken. Möhren waschen, schälen und

fein raspeln. Zucchini waschen, putzen, grob raspeln. Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.

2. Zwiebel, gehackten Knoblauch, Chili in 2 EL Öl kurz anbraten. Brühe dazugeben, aufkochen lassen, Grieß einstreuen. Bei kleinster Hitze ca. 5 Min. quellen lassen. Vom Herd ziehen, Ei einrühren. Grießmasse halbieren. Unter eine Hälfte Zucchini, unter die andere Möhren rühren, würzen.

3. Aus beiden Massen je 8 Bratlinge formen. Übriges Öl portionsweise erhitzen, die Bratlinge darin von beiden Seiten braun braten. Fertige Bratlinge im Ofen bei 70 Grad warm halten.

4. Für den Dip die Mayonnaise mit Senf, Zitronensaft und Joghurt verrühren. Restlichen Knoblauch abziehen, durchpressen und mit den Schnittlauchröllchen einrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

5. Die Teller nach Wunsch mit Salatblättern auslegen, Bratlinge und Kräuterdip darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Person ca. 430 kcal Eiweiß: 11 g, Fett: 34 g, Kohlenhydrate: 21 g
Lisa Nr. 4/04

Gemüseauflauf 2 Ei M

(mit Vollkornteigwaren)

4 Portionen

250 g Vollkornmehl(1)

2 Ei

1/2 TL ; Salz

3 EL Sonnenblumenöl

3 EL ; Wasser

4 mittel Zwiebeln

1 mittel Stange Porree/Lauch

1 sm Aubergine

1 mittel Zucchini

400 g Tomaten

150 g Mittelalter Gouda

50 g Macadamiao. Cashew

BECHAMEL

50 g Vollkornmehl(2)

35 g Butter

350 ml Milch

9 EL Süße Sahne

1 Bund Basilikum

Mehl (1) in eine Schüssel geben, Ei und Salz, 1/3 vom Sonnenblumenöl und Wasser hinzufügen und mit den Knethaken eines Handrührgerätes oder einer Küchenmaschine verkneten.

Restliches Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, darin die gewürfelten Zwiebeln und den geputzten, in Ringe geschnittene Lauch glasig dünsten. Dann die ebenfalls in Würfel geschnittene Aubergine und Zucchini dazugeben und auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel gar dünsten.

Tomaten an der Oberseite einritzen und den Stielansatz entfernen. Nun die Tomaten kurz in heißes Wasser eintauchen, kalt abschrecken, abhäuten, klein schneiden und mit dem restlichen Gemüse mitgaren.

Den Käse grob raffeln, das Basilikum in Streifen schneiden.

Für die Bechamelsauce Butter in einem Topf schmelzen, das Vollkornmehl (2) einrühren und bräunen. Nun die Milch hinzugeben, unter kräftigen Rühren mit dem Schneebesen aufkochen, 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und dann gelegentlich umrühren. Sahne und Basilikum einrühren.

Nüsse grob hacken und kurz anrösten.

Teig mit dem Nudelholz oder, falls vorhanden, mit der Nudelmaschine, zu ca. 10 dünnen Platten ausrollen (bezogen auf Zubereitung mit 250 g Mehl).

Eine mittelgroße Auflaufform ausfetten, dann folgendermaßen schichten: eine Teigschicht, Gemüse, Bechamelsauce, Käse und Nüsse. Dann wieder eine Teigschicht, usw., mit Käse und Nüssen abschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 60 Minuten backen.

Gemüseauflauf mit Sauerkraut und Zucchini 2 Ei M

500 g Zucchini
250 g Frühlingszwiebeln
250 g Sauerkraut
2 Knoblauchzehen
1 Bd Petersilie,

100 ml Milch

60 g Weizenvollkornmehl

Salz, Pfeffer, weiß
1 TL Paprikapulver Muskatnuss, gemahlen

2 Ei,

25 g Butter,

125 g Emmentaler- oder Goudakäse, frisch gerieben

Die Zucchini und die Frühlingszwiebeln putzen. Die Zucchini würfeln, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Sauerkraut grob zerschneiden. Die Knoblauchzehen schälen und hacken, die Petersilie zerkleinern. Die Milch mit dem Mehl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat kräftig verrühren. Die Ei trennen. Die Eigelbe unter die Mehlmischung rühren. Die Zucchini, Die Frühlingszwiebeln, das Sauerkraut, den Knoblauch und die Petersilie untermischen. Die Eiweiße steif schlagen und auf die Auflaufmischung geben. Den Käse darüber streuen und alles mischen. Die Mischung in eine ofenfeste Form mit mittelhohem Rand füllen und glattstreichen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Form auf den Rost (Mitte) in den kalten Backofen stellen. Den Auflauf bei 180°C etwa 45 Minuten backen.

Die Zucchini und die Frühlingszwiebeln putzen. Die Zucchini würfeln, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Sauerkraut grob zerschneiden. Die Knoblauchzehen schälen und hacken, die Petersilie zerkleinern. Die Milch mit dem Mehl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat kräftig verrühren. Die Ei trennen. Die Eigelbe unter die Mehlmischung rühren. Die Zucchini, Die Frühlingszwiebeln, das Sauerkraut, den Knoblauch und die Petersilie untermischen. Die Eiweiße steif schlagen und auf die Auflaufmischung geben. Den Käse darüber streuen und alles mischen. Die Mischung in eine ofenfeste Form mit mittel hohem Rand füllen und glattstreichen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Form auf den Rost (Mitte) in den kalten Backofen stellen. Den Auflauf bei 180°C etwa 45 Minuten backen.

Gemüsegratin Camembert 4 Ei M

600 g gemischtes Gemüse, (Frühlingszwiebeln,
Stangensellerie,
Zucchini, Möhren),
2 l Gemüsebrühe (Instant),

160 g Magerquark,

160 g reifer Camembert,

4 Eigelb,

Salz,
Muskat,

150 ml Sahne,

4 Eiweiß,

Frühlingszwiebeln auf ca. 15 cm stutzen, Stangensellerie in fingerlange Stücke schneiden. Fenchel vierteln, in Scheiben, Zucchini in Fächer, Möhren in Streifen schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, das Gemüse - nach Sorten getrennt - darin weichkochen. Herausnehmen, die Brühe zur Seite stellen. Quark, Camembert (ohne Rinde) und Eigelb mit dem Zerkleinerungsstab des Handrührgerätes verrühren, würzen. Eiweiß und Schlagsahne getrennt steif schlagen, unter die Masse ziehen. In eine flache Gratinform gießen, das Gemüse darauf verteilen.

Im Backofen gratinieren. 200-220°C, 2. Schiebeleiste v.u. 15-20 Minuten
Tipps: Die Gemüsebrühe mit einem Spritzer Sherry als Vorsuppe reichen. Anstatt Mischgemüse kann man auch Lauch, Fenchel oder Broccoli allein verwenden.

Gemüsezwiebeln, gefüllt 1 Ei M

2 große Gemüsezwiebeln
1/2 l Gemüsebrühe
200 g gekochter Reis
1 Bund Blattpetersilie
300 g Rucola
1 EL Rosinen
2 Schalotten, fein geschnitten
1/2 Apfel
1 EL Zitronensaft
3 EL Pinienkerne

1 Ei

4 EL Emmentaler, gerieben

Salz,
Pfeffer
Olivenöl,
Butter oder Margarine

Rosinen ca. 30 Minuten in etwas Wasser einweichen. Apfel entkernen, raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Gemüsezwiebeln schälen und 15 - 20 Minuten (je nach Dicke) in der Gemüsebrühe garen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Rucola in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Blattpetersilie fein schneiden, den Rest wie folgt weiterverarbeiten. Je ein Drittel Rucola und Blattpetersilie zur Seite legen, den Rest kurz im Zwiebelsud blanchieren und anschließend gut abtropfen lassen. Blanchierte Rucolastreifen und blanchierte und rohe Blätter der

Petersilie grob zerkleinern und mit Olivenöl, den Pinienkernen, etwas Zitronensaft und etwas Käse in einem Mörser oder Cutter zu Pesto verarbeiten. Das Pesto mit etwas Zwiebelsud verdünnen und nochmals abschmecken.

Die Rosinen abtropfen lassen und sehr fein hacken. Von den Gemüsezwiebeln einen Deckel abschneiden und das Innere vorsichtig herauslösen. Zwiebeldeckel und -fleisch fein schneiden und mit 2 EL Reis, Ei, der Hälfte der Schalottenwürfel, Rosinen, gehackter Petersilie, unblanchierten Rucolastreifen und Apfelraspeln mischen. Die Masse in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen und mit Käse bestreuen. Die Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform setzen und im auf 200 Grad (Heißluft) vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Die restlichen Schalottenwürfel in einer Pfanne mit Butter oder Margarine glasig

dünsten, den Reis zugeben und erwärmen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Reis als Ring auf einem Teller anrichten, die Zwiebeln in die Mitte setzen und mit der Pesto Sauce umgießen.

Grilltomaten mit Tomatenjoghurt 2 Ei M

150 g Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Ei Kürbiskerne
1 Ei Olivenöl
2 Ei hartgekocht
1/2 Bund Dill
2 Ei Körniger Senf
Pfeffer
Salz
5 Groß Tomaten a 150 g

TOMATENJOGHURT

2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Zitronenmelisse
200 g Tomatenfruchtfleisch Ausgehöhltes aus den Tomaten

150 g Joghurt
2 Ei Öl
1/2 TI Kreuzkümmel, gemahlen
Öl zum Bestreichen

Zucchini abspülen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Kürbiskerne, Zwiebel, Knoblauch und Zucchiniwürfel in Olivenöl 4 Minuten andünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Ei schälen und fein hacken. Dill fein hacken. Ei, Gemüse, Senf und Dill vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Tomaten waschen, Deckel abschneiden und so aushöhlen, dass eine 1 cm dicke Tomatenrand stehen bleibt (Tomatenfleisch aufbewahren - s.u.). Tomaten etwas salzen und mit dem Gemüse füllen. Für jede Tomate ein Blatt Alufolie dünn mit Öl bestreichen, Tomate darauf setzen. Tomaten etwa 8 Minuten grillen, auf dem Elektrogrill ohne Alufolie etwa 5 Minuten.

Tomatenjoghurt: Schnittlauch und Zitronenmelisse abspülen, trocken tupfen und mit Tomatenfruchtfleisch fein hacken. Mit Joghurt, Öl und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt servieren!

Herzhafter Zucchini Käsekuchen 3 Ei M

700 g Zucchini,
50 g Möhren,

3 Ei,

150 g Sahne,
3 EI Mehl,
½ TI Backpulver,

120 g geriebener mittelalter Gouda,
Salz,
Pfeffer,
Muskat,
Fett und
Semmelbrösel,

Zucchini waschen und putzen. Möhren schälen. Beides grob raspeln. Ei, Sahne, Mehl und Backpulver mischen. Zucchini und Möhren sowie den Käse unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Form geben. Im vorgeheizten Ofen bei 190°Cca. 45 Min. backen. In der Form noch etwas ruhen lassen, dann stürzen. (schmeckt warm und kalt)

Joghurtremoulade 1 Ei M

Vegetarische Dips

1 Ei

1 El Zitronensaft
1 El Körniger Senf
; Salz
Cayennepfeffer
1/4 l Öl

150 g Magerjoghurt

1 Lauchzwiebel
1 Essigzwiebel
1 El Kapern

Ei, Zitronensaft, Senf, Salz, Cayennepfeffer mit einem Schneebesen verrühren, bis sich alles miteinander verbunden hat. Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugeben und dabei kräftigiterrühren, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Joghurt darunter mischen.

Lauchzwiebel putzen, waschen und fein hacken. Gurke in feine Würfel schneiden. Beide Zutaten und die Kapern unter die Joghurtmayonnaise mischen und alles mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Maigouda Gratin 1 Ei M

200 g Zucchini,
200 g Kohlrabi
200 g Broccoli,
1 Stange Porree
1 El Gemüsebrühe

100 g süße Sahne,

1 Ei

100 g Maigouda Käse

Salz
Pfeffer
2 El Mandelblättchen

Gemüse putzen und waschen. Zucchini in grobe Würfel, Kohlrabi und Porree in etwa 6 Zentimeter lange Stücke schneiden. Das Gemüse nacheinander in kochender Gemüsebrühe bissfest garen. Abtropfen lassen. Gemüse in eine gebutterte Tarteform füllen. Sahne mit dem Ei verquirlen, den grob geriebenen Maigouda unterrühren, würzen. Die Mischung über

das Gemüse geben und mit Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C in 25-30 Min. goldbraun backen.

Mücver (Zucchini-Reibekuchen) 4 Ei

1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
150 g Schafskäse
1 c Mehl

4 Ei

2 Bund Dill
1/2 TL ; Pfeffer
1 c Olivenöl
Salz

Die Zucchini schälen und reiben. Die geriebenen Zucchini, die Ei, den Käse, die geriebenen Zwiebeln, die sehr klein gehackten Spitzen des Dill, den Pfeffer, das Salz und das Mehl zusammengeben und alles sehr gut durchmischen. Das Olivenöl in der Pfanne gut erhitzen. Von der Zucchini-Masse jeweils einen guten Esslöffel in das heiße Öl geben. Wenn eine Seite gebraten ist, die Reibekuchen wenden. Mit einer Siebkelle die beidseitig goldbraun gebackenen Reibekuchen aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen (Küchentuch) und servieren, nachdem alle auf diese Weise gebacken wurden.

In den Teig kann man nach Geschmack andere Gemüsesorten zugeben. Wir haben z.B. Karotten ausprobiert.

Über die Reibekuchen, gibt man eine Soße, die lediglich aus frischem Joghurt und Knoblauch (Menge nach Geschmack) besteht.

Mücver Zucchini-puffer Türkei 2 Ei

4 Portionen

800 g Zucchini möglichst kleine
-Salz
3 Frühlingszwiebeln
1 Bund Dill
1/2 Bund Glatte Petersilie

2 Ig Ei

4 Ei Mehl
Pfefferfrisch gemahlen
1/8 l Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Eines der vielen vegetarischen Gerichte der anatolischen Küche, das lauwarm auch gut zur Radi-Tafel passt.

1. Die Zucchini waschen, die Stängel- und Blütenansätze abschneiden, schadhafte Stellen ausschneiden. Die Zucchini auf der großen Gemüsereibe raspeln. 1 Teelöffel Salz darüber streuen und das Gemüse etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Zucchini-Masse in ein feines Sieb gießen und gut ausdrücken.

2. Die Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Zusammen mit den Zucchini und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Die Ei, das Mehl, etwas Pfeffer und nach Geschmack noch etwas Salz dazugeben und alles gut durchmischen.

3. So viel Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben, dass der Boden dünn bedeckt ist. Das Öl erhitzen. Jeweils 1 gehäuften Esslöffel Gemüseteig in das Öl geben und zu flachen Puffern von 6-8 cm Durchmesser formen. Je 4 Puffer auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Puffer zum Entfetten auf Küchenpapier legen. Lauwarm oder kalt servieren.

Einstufung: Preiswert

Pro Portion 1100 kJ/260 kcal, Zubereitungszeit 1 Stunde

Muecver (Zucchini - Reibekuchen) 4 Ei

1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
150 g Schafskäse
1 Tas. Mehl

4 Ei

2 Bd. Dill
½ TL Pfeffer
1 Tas. Olivenöl
Salz

Die Zucchini schälen und reiben. Die geriebenen Zucchini, die Ei, den Käse, die geriebenen Zwiebeln, die sehr klein gehackten Spitzen des Dill, den Pfeffer, das Salz und das Mehl zusammengeben und alles sehr gut durch-

mischen. Das Olivenöl in der Pfanne gut erhitzen. Von der Zucchini-Masse jeweils einen guten Esslöffel in das heiße Öl geben. Wenn eine Seite gebraten ist, die Reibekuchen wenden. Mit einer Siebkelle die beidseitig goldbraun gebackenen Reibekuchen aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen (Küchentuch) und servieren, nachdem alle auf diese Weise gebacken wurden. In den Teig kann man nach Geschmack andere Gemüsesorten zugeben. Wir haben Karotten ausprobiert. Über die Reibekuchen, gibt man eine Soße, die lediglich aus frischem Joghurt und Knoblauch (Menge nach Geschmack) besteht.

Nussnudeln mit Zucchini-Gemüse 3 Ei

Zutaten für 4 Personen:

300 g Mehl

3 Ei

2 EL gem. Haselnüsse

Salz

1-2 EL Öl

3 Zwiebeln

1 rote Chilischote

350 g Zucchini

2 EL Butter oder Margarineschmalz

grober Pfeffer

1 /2 TL Curry

2 EL geh. Haselnüsse

Zubereitung:

1. Mehl, Ei, Haselnüsse und 1 TL Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist er zu trocken, tropfenweise Öl zufügen. Mit einem feuchten Tuch bedeckt 30 Min. ruhen lassen. Danach durchkneten. Portionsweise ausrollen und in feine Streifen schneiden,
2. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Zwiebeln abziehen, in Streifen teilen. Chilischote putzen und fein hacken. Zucchini abrausen, in Scheiben schneiden.
3. Gemüse im Butter oder Margarineschmalz unter Wenden etwa 10 Min. dünsten. Würzen.
4. Nudeln abgießen, abschrecken. Mit Gemüse, 2 EL Haselnüssen anrichten. Evtl. mit Basilikum garnieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten

Ruhezeit: ca.30 Minuten

Omeletts mit Zucchini & Tomaten 8 Ei

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Kartoffeln
200 g Spinat
je 1 Bd. Petersilie u. Basilikum
2 Zucchini
5 EL Öl
200 g Tomaten

8 Ei

Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch pellen, würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben hobeln. Spinat waschen, putzen, zerkleinern und blanchieren.
2. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, hacken. Zucchini waschen, putzen, halbieren, in Scheiben teilen.
3. Die Kartoffelscheiben in 1 EL Öl anbraten, bei schwacher Hitze ca. 10 Min. dünsten. Zucchini mit Zwiebeln, Knoblauch etwa 5 Min. mitgaren.
4. Tomaten waschen, putzen, zerkleinern. Ei mit 6 EL Wasser verquirlen und würzen. Tomaten, Spinat, Kräuter, Kartoffeln und Zucchini unterziehen.
6. Die Eierkuchen im restlichen Öl beidseitig ausbacken. Das Gericht nach Wunsch mit einigen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zubereitung ca. 50 Minuten

Panierte Zuccinischeiben mit Dip 2 Ei M

FÜR 4 PERSONEN:

je 1/2 Bund Petersilie und Dill,
1 Knoblauchzehe,

250 g Sour Cream,

250 g Sahnequark,

Salz,
Pfeffer,
500 g Zucchini,

2 Ei,

50 g Mehl,
100 g geschälter Sesam,
5 El Öl,
Petersilie zum Garnieren

Die Kräuter fein hacken. Knoblauch durch eine Presse drücken. Sour Cream und Quark verrühren. Kräuter und Knoblauch zum Quark geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini gleichmäßig in schräge Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ei verschlagen. Zucchinischeiben zuerst in Mehl, dann in den Eiern und anschließend in Sesam wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben darin circa 3 min von beiden Seiten goldbraun braten. Zucchini auf einer Platte anrichten. Mit Petersilie garnieren. Dazu den Sour- Cream- Dip reichen.

Zeitaufwand: ca. 35 min

Nährwert: pro Portion ca. 2430 kJ/580 kcal, E 20 g, F 47 g, KH 18 g
Vida Nr. 6/04

Paprika mit Quarkfüllung 1 Ei M

4 Mittelgroße Paprikaschoten
300 g Zucchini
3 Knoblauchzehen
4 El Öl

400 g Quark (40%)

1 Ei

Pfeffer
1/2 Tl Weinessig
2 Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie
4 Stiele Oregano
3 El Semmelbrösel (gehäuft)

100 g Parmesan (frisch gerieben)

Salz
1/8 l Brühe

1. Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden. Kerne und Rippen entfernen. Schoten in reichlich kochendes Wasser geben und eine Minute kochen. Unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Feine Lauchzwiebelringe, grob geraffelte Zucchini, gehackte Petersilie, gehackten Knoblauch und Oreganoblätter in 3 EL heißem Öl unter Rühren

bei großer Hitze etwa 5-6 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Abkühlen lassen. Mit Semmelbrösel, Quark, Parmesankäse und Ei verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Paprikaschoten damit füllen und in eine ofenfeste Form setzen. Brühe zugießen. Paprikaschoten mit restlichem Öl bestreichen und die Deckel aufsetzen.

4. In Auflaufform in den Ofen schieben, bei 200 Grad/ Gasstufe 3 etwa 50 Minuten garen. Die Flüssigkeit aus der Form gießen, auf großer Hitze unter Rühren kurz aufkochen und mit Essig abschmecken. Als klare Soße zu den Paprikaschoten servieren.

Beilage: Reis

Pestokartoffeln mit Gemüse 1 Ei M

Zutaten für 4 Personen.

110 g Mandeln

50 g Parmesan

40 g Schafkäse

1 großes Ei

2 El. Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum, mittelfein gehackt

Meersalz

schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

400 g festkochende Kartoffeln

100 g Zwiebelwürfel

250 g junge Zucchini

250 g reife Eiertomaten

1/2 Tl. Currypulver

1 Prise Cayennepfeffer

1 El. frisch gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden

Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 20 min darin liegen lassen, dann abziehen. 50 g für das Gemüse beiseite stellen. 8 Mandeln blättrig schneiden. Die übrigen mit dem Parmesan und dem Schafkäse im Blitzhacker fein zerkleinern.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Ei, 1 El Öl, 2 durchgepresste Knoblauchzehen und das Basilikum unter den Käse rühren, salzen und pfeffern. Die Kartoffeln sauber bürsten und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine gefettete Pizzaform (24 cm Ø) legen und im Backofen (Mitte) etwa 15 min backen.

Die Käsemischung auf den Kartoffeln verteilen, die Mandelblättchen aufstreuen. Etwa 15 min im Backofen (oben) backen, bis die Pestohaube goldgelb ist.

Die Zwiebeln und 1 feingehackte Knoblauchzehe in 1 EL Öl goldgelb braten. Die Zucchini in etwa

1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln etwa 5 min braten.

Die Tomaten achteln, mit dem Curry und dem Cayennepfeffer zu den Zucchini geben und etwa

5 min dünsten. Die restlichen Mandeln hacken oder raspeln und mit der Petersilie unter das Gemüse mischen. Mit den Kartoffeln anrichten.

Aus dem Buch: Einfach gut kochen im September

Pro Portion etwa: 1700 kJ/400 kcal -17 g Eiweiß - 27 g Fett - 25 g Kohlenhydrate

Puffer 1 Ei

Zutaten für 2 Personen:

300 g Zucchini

1 Ei

2 EL Mehl

Salz

Pfeffer

1 TL Thymian

2 EL Olivenöl

125 ml Pasta-Sauce, Paprika-Tomate

Zubereitung:

Blüten- und Stielansatz von den Zucchini abschneiden. Zucchini mittelfein raspeln und mit Ei und Mehl vermischen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Im erhitzten Öl zu kleinen Puffern knusprig ausbacken. Danach die Pasta-Sauce erhitzen. Zucchini-Puffer auf vorgewärmte Teller verteilen und mit der Sauce servieren.

Puffer 4 Ei

Zutaten:

1 kg Zucchini,

2 große Zwiebeln,

4 Ei,

1 Bund Petersilie,
1 Bund Dill,
1 TL Pfeffer,
5 EL Mehl,
Salz
Öl zum Braten.

Die Zucchini schälen, grob reiben, einsalzen und anschließend das Wasser herausdrücken. Die Zwiebeln, den Petersilie und den Dill fein schneiden und mit allen Zutaten gut mischen. Den Brei Esslöffelweise in das heiße Öl der Pfanne geben und flachdrücken. Beide Seiten goldgelb braten. Kalt mit Knoblauchjoghurt servieren.

Puffer mit Joghurt-Minze-Sauce 2 Ei M

500 g Zucchini
1/2 Zitronensaft
Salz

2 Ei

4 Ei Mehl
Pfeffer
Cayennepfeffer
Öl zum Braten

FÜR DIE SOÛE

2 Dose Joghurta 150 g

4 Ei Dickmilch

1 Ei Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
Salz
1 Ei Minzeblättchen

Zucchini waschen, trocken tupfen, putzen und fein raspeln. Mit Zitronensaft, Salz darüber streuen und 30 min ziehen lassen. Inzwischen Ei und Mehl verquirlen, würzen. Zucchiniraspel zwischen etwas Küchenpapier ausbreiten, leicht ausdrücken und unter den Teig mischen. Öl in der Pfanne erhitzen Teig löffelweise hineingeben, etwas flach drücken und auf jeder Seite 3 min braten. Puffer herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Soße Joghurt, Dickmilch und Zitronensaft verrühren. Zerdrückten Knoblauch, Salz und Minze untermischen.

Puffer Zucchini-Möhren 3 Ei M

350 g Zucchini ,
250 g Möhren,
1/2 TL Kreuzkümmel,

3 Ei,
3 EL Stossbrot,

200 g Doppelrahm Frischkäse,

1/10 Milch,
2 EL Mango- Chutney,
schwarze Pfeffer,
Salz,
Öl zum Braten

Zucchini + Möhren waschen + putzen. Beides raspeln, mit der groben Scheibe. Salz + Pfeffer, Kreuzkümmel, die Ei + und Semmelbrösel dazugeben, + alles gut vermengen, In einer großer Pfanne reichlich Öl nicht allzu stark

erhitzen. Für jeden Puffer einen gehäuften Esslöffel masse hineingeben + etwas flachdrücke. Von beiden Seiten goldbraun backen. Inzwischen den Frischkäse + die Milch glattrühren. Das Chutney unterziehen mit Gewürzen abschmecken zu de Puffern servieren.

Reispuffer mit ZucchiniGemüse 1 Ei

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel
10 g Butter oder Margarine
1 Würfel (10 g) Kräuterling
Basilikum-Thymian
100 g Reisflocken
250 g Zucchini
2 El. Olivenöl
Salz
Pfeffer
1/2 Packung (250 g) stückige Tomaten
Edelsüß Paprika

1 Ei
30 g Butter oder Margarineschmalz

Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. 1/4 Liter Wasser angießen, Kräuterling und Reisflocken hineingeben und aufkochen. Unter Rühren ca. 1 Minute kochen. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Etwas abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zucchini putzen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Restliche Zwiebel und Zucchiniwürfel darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Stückige Tomaten zufügen. Alles im offenen Topf ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken.
3. Das Ei unter die Reismasse rühren. Butter oder Margarineschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und ca. 6 Reispuffer darin von beiden Seiten goldbraun backen. Mit dem Zucchini-Tomaten-Gemüse anrichten
Zubereitungszeit/Arbeitszeit zirka 35 Minuten.

Renates Zucchini-puffer 2 Ei M

4 Personen

Zutaten:

4 mittel Zucchini

1 Prise Salz

etwas Pfeffer, weiß, aus der Mühle

1 TL Thymianblättchen, frisch, nach Geschmack (evtl.)

2 EI Mehl (ungefähr)

2 Ei

3 EI Olivenöl (nach Bedarf f)

150 ml Creme fraiche

2 EI Kräuter nach Geschmack (evtl. Kresse, Frühlingszwiebeln, ...)

Zubereitung

Zucchini waschen, die Stängel abtrennen, mit der Julienne-Scheibe der Küchenmaschine in feine Streifen hobeln (nicht reiben, sonst werden die Puffer matschig!), die Streifen so lange mit Mehl bestäuben und vermengen, bis sich die einzelnen Stücke gut voneinander trennen. Ei und Gewürze unterrühren und ganz schnell von beiden Seiten in Olivenöl goldbraun ausbacken. Mit je einem Klecks Crème fraîche anrichten, Kräuter darüber streuen.

Die Gemüsestreifen in der Teigmasse ziehen schnell Wasser, bei größeren Mengen besser mehrfach anrühren.

Schmeckt auch mit anderen Gemüsen gut.

Renate Husmann nach einem MFI- Rezept, um der allherbstlichen Zucchini-Flut im Garten der Schwiegereltern Herr zu werden.

Rösti mit 4 Spiegelei

400 g Zucchini
; Salz
40 g Butter / Margarine weich
1 TI Senfscharf
1 EI Schnittlauchröllchen
; schwarzer Pfeffer
200 g Kartoffelgekocht vorwiegend festkochend
; Muskat
Rosmarin
30 g Butter / Margarineschmalz

4 Ei

Zucchini abbrausen, putzen, grob raspeln. Mit etwas Salz mischen, ca. 30 min ziehen lassen.

Inzwischen die Butter / Margarine mit dem Senf und den Schnittlauchröllchen verkneten. Mit etwas Pfeffer würzen.

Kartoffeln pellen, fein reiben. Die Zucchini in eine Sieb schütten, kräftig ausdrücken. Gut mit der Kartoffelmasse vermischen. Mit Muskat, Rosmarin herzhaft würzen.

Aus der Masse mit nassen Händen 12 Rösti formen. In 1/3 des Butter / Margarineschmalzes auf jeder Seite 5 min braten. Im Ofen warm stellen.

Im übrigen Butter / Margarineschmalz die Spiegeleier in etwa 4 min ausbraten. Mit etwas Salz bestreuen, mit Rösti und Schnittlauchbutter / Margarine servieren.

Pro Person ca. 1,60 DM.

: Pro Person ca. : 300 kcal
: Pro Person ca. 1256 kJoule
: Zubereitung : 15 min

Rösti mit Avocadopüree 3 Ei

AVOCADOPÜREE

2 Reife Avocados
1 TI Salz

1 TI Zitronensaft

1 EI Olivenöl

125 g Knoblauch- Creme- fraiche

1 Prise Salz

1 ds Tabasco / Chilipulver

2 mittel Tomaten

ZUCCHINIRÖSTI

400 g Zucchini

400 g Kartoffeln

2 Möhren

3 Ei

1 EI Speisestärke

Frisch gemahlener Pfeffer

8 EI Öl zum Braten

1 Prise Salz

Für das Avocadopüree Avocados halbieren, entkernen und schälen. Frucht- fleisch zusammen mit Salz und Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Schneidstab des Handrühres pürieren. Olivenöl und Creme- fraiche unterrühren. Mit Salz und Tabasco abschmecken.

Tomaten abspülen, halbieren, Kerne herausdrücken und die Tomaten fein würfeln.

Für die Rösti Zucchini putzen. Kartoffeln und Möhren schälen. Kartoffeln, Zucchini und Möhren getrennt raffeln. Kartoffelraspel in einem Küchentuch ausdrücken. Gemüse, Ei und Stärke verrühren. Mit Pfeffer würzen (erst nach dem Braten salzen, damit das Gemüse kein Wasser zieht). Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils einen Esslöffel Zucchini-Teig hineingeben und flach drücken. Die Unterseite bei mittlerer Hitze braun braten. Erst dann wenden (sonst zerfällt er) und bei kleiner Hitze fertig braten. Etwa 16 Rösti braten und warm halten. Tomatenwürfel über das Avocadopüree streuen und zu den Rösti servieren (pro Portion ca. 620 Kalorien).

Rösti mit Spiegelei 4 Ei

400 g Zucchini

Salz

40 g Butter weich
1 TI Senfscharf
1 Ei Schnittlauchröllchen
schwarzer Pfeffer
200 g Kartoffelgekocht vorwiegend festkochend
Muskat
Rosmarin
30 g Butterschmalz

4 Ei

Zucchini abbrausen, putzen, grob raspeln. Mit etwas Salz mischen, ca. 30 min ziehen lassen.

Inzwischen die Butter mit dem Senf und den Schnittlauchröllchen verkneten. Mit etwas Pfeffer würzen.

Kartoffeln pellen, fein reiben. Die Zucchini in eine Sieb schütten, kräftig ausdrücken. Gut mit der Kartoffelmasse vermischen. Mit Muskat, Rosmarin herzhaft würzen.

Aus der Masse mit nassen Händen 12 Rösti formen. In 1/3 des Butterschmalzes auf jeder Seite 5 min braten. Im Ofen warm stellen.

Im übrigen Butterschmalz die Spiegeleier in etwa 4 min ausbraten. Mit etwas Salz bestreuen, mit Rösti und Schnittlauchbutter servieren.

:Pro Person ca. : 300 kcal
:Pro Person ca. : 1256 kJoule
:Zubereitung : 15 min

Zucchini Rösti 3 Ei M
mit Avocadopüree

AVOCADOPÜREE
2 Reife Avocados
1 TI Salz
1 TI Zitronensaft
1 Ei Olivenöl
125 g Knoblauch- Creme- fraiche
1 Prise Salz
1 ds Tabasco / Chillipulver
2 mittel Tomaten

ZUCCHINIRÖSTI

400 g Zucchini
400 g Kartoffeln
2 Möhren

3 Ei

1 El Speisestärke
Frisch gemahlener Pfeffer
8 El Öl zum Braten
1 Prise Salz

Für das Avocadopüree Avocados halbieren, entkernen und schälen. Frucht- fleisch zusammen mit Salz und Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Schneidstab des Handrühres pürieren. Olivenöl und Creme- fraiche unterrühren. Mit Salz und Tabasco abschmecken.

Tomaten abspülen, halbieren, Kerne herausdrücken und die Tomaten fein würfeln.

Für die Rösti Zucchini putzen. Kartoffeln und Möhren schälen. Kartoffeln, Zucchini und Möhren getrennt raffeln. Kartoffelraspel in einem Küchentuch ausdrücken. Gemüse, Ei und Stärke verrühren. Mit Pfeffer würzen (erst nach dem Braten salzen, damit das Gemüse kein Wasser zieht). Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils einen Esslöffel Zucchini-Teig hineingeben und flach drücken. Die Unterseite bei mittlerer Hitze braun braten. Erst dann wenden (sonst zerfällt er) und bei kleiner Hitze fertig braten. Etwa 16 Rösti braten und warm halten. Tomatenwürfel über das Avocadopüree streuen und zu den Rösti servieren (pro Portion ca. 620 Kalorien).

Rührei mit Zucchini 8 Ei M

4 Personen

2 Zucchini (300 g)
2 El Olivenöl
Salz
Pfeffer
Thymian

8 Ei

1/8 l Milch

Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Zucchini darin ca. 3 Minuten braten. Würzen. Ei, Milch und Gewürze

verquirlen. Über die Zucchini gießen. Wenn die Masse zu stocken beginnt, vorsichtig umrühren. Rührei nach Wunsch mit Thymian garnieren.

Dazu: Bauernbrot und ein gemischter Salat.

Pro Person ca. 250 kcal (1050 kJ) Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Rührei mit Zucchiniwürfeln 4 Ei M

4 Portionen

300 g Zucchini
1 El Kaltgepresstes Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Salz

4 Ei

4 El Creme fraiche

2 El Mineralwasser
20 g Butter
1 Bund Schnittlauch

Zucchini waschen, in Würfel schneiden und mit dem Olivenöl im geschlossenen Gefäß bei 600 Watt 5 Min. garen. Pfeffern und salzen. Warm stellen.

Ei mit Creme fraiche, Pfeffer, Salz und Mineralwasser verschlagen. Butter zerlassen und eine flache, runde Form damit auspinseln.

Rest der Butter in das Rührei geben und die Masse in die Form gießen. Geschlossen bei 480 Watt 3-4 Min. garen. Mit dem Pfannenwender etwas zusammenschieben und nochmals eine Min. garen.

Das fertige Rührei auf einen Teller heben und die Zucchiniwürfel Darüber geben. Mit dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion ca. 219 kcal/920 kJ

Saftige Oliven Käse Tortilla 8 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

1 Zucchini (200 g)

1 rote Paprikaschote
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 mittelgroße Zwiebel
1- 2 El Öl,
Salz,
Pfeffer
50- 75 g Oliven (z.B. schwarze und paprikagefüllte)

100 g Gouda-Käse

8 Ei

1- 2 El Creme fraiche

1. Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen Zwiebel Und Knoblauch kurz andünsten. Gemüse, ca. 5 min mitdünsten, würzen. Oliven dazugeben. käse reiben. Mit den Eiern verquirlen. Über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen (E- Herd: 200 °C/ Gas Stufe 3) ca. 20 min stocken lassen. Mit einem Klecks Creme, fraiche garniert servieren.

Zubereitung ca., 30 min.

Pro Portion ca. 360 kcal.

E 26g,

F 25 g,

KH 5g

Laura Nr.2/02

Scarpaccia 2 Ei M

600 g Zucchini

100 g Mehl,

150 g Zucker,

30 g Butter,

2 Ei

1 Tas. Milch,

1 Pk. Vanillezucker,

15 Basilikumblätter,

1 Bd. Petersilie,

Thymian,

1 Spur Salz,

Olivenöl extra Vergine

Die Zucchini werden der Länge nach geviertelt, dann in kleine Stücke von einem halben Zentimeter geschnitten. Unter fließendem Wasser abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Inzwischen werden die Ei in einer großen Schüssel mit dem Salz, der Butter, dem Vanillezucker, dem Mehl und dem Zucker vermengt. Alle Zutaten kräftig mit einem Holzlöffel verrühren und soviel Milch in den Teig gießen, dass er cremig und relativ flüssig wird. Jetzt die Zucchiniwürfelchen zugeben, sowie die gehackten Kräuter. Alles kräftig umrühren, den Teig in eine gefettete Kuchenform füllen. Er sollte dann etwa 2 cm hoch sein. Den Kuchen mit Öl einstreichen und etwa 40 Min bei 150-160 °C im Ofen backen. Kalt servieren.

Sesam Zucchini mit Kräuterquark 2 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

Je 1/2 Bund Petersilie und Dill,
1 Knoblauchzehe,

250 g Sour Cream,

250 g Sahnequark,

Salz,

Pfeffer,

500 g Zucchini,

2 Ei,

50 g Mehl,

100 g geschälter Sesam,

5 EL Öl,

Petersilie zum Garnieren

1. Kräuter und Knoblauch fein hacken. Sour Cream und Quark verrühren. Kräuter und Knoblauch zur Quarkcreme geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

2. Zucchini in schräge Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Zucchinischeiben zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Sesam wenden.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben darin ca. 3 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Zucchini auf einer Platte anrichten. Mit Petersilie garnieren. Quark- Dip extra dazu reichen.

Süßer Zucchinikuchen 4 Ei

250 g Butter,
300 g Zucker,
1 Spur Salz,

4 Ei,

150 g Haselnüsse geröstet, enthäutet, gemahlen (*),
2 TI Zimt,
300 g Zucchini (**), geschält, klein gewürfelt,
300 g Mehl,
1 TI. Backpulver,

(*) Die ganzen Haselnüsse auf einem Blech im heißen Ofen so lange rösten, bis die braunen Häute springen. (**) bei großen Zucchini Kerne entfernen. Für eine Springform von 24 cm Durchmesser vorgesehen: den Boden der Form mit Backpapier auslegen, den Rand einfetten und bemehlen. Butter weich rühren, Zucker und Salz darunter rühren, weiterrühren, bis Zucker sich weitgehend aufgelöst hat. Die Ei eins nach dem anderen darunter rühren, weiterrühren, bis die Masse hell geworden ist. Haselnüsse, Zimt, Zucchetti darunter rühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben, unter die Masse rühren und in die vorbereitete Form füllen Ca. 70 Min auf der untersten Rille des auf 180°C vorgeheizten Ofens backen. Nach dem Backen, nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Törtchen auf Tomatenspiegel 2 Ei M

4 Portionen

TEIG

250 g Dinkelfein gemahlen

250 g Magerquarkgut abgetropft

50 ml Olivenöl

2 TI Salz

1 Prise Thymian, getrocknet

Milch evtl.

BELAG

100 ml Sahne

100 ml Milch

2 Ei

Salz und Pfeffer

1 Prise Muskatfrisch gerieben

2 sm Zucchini

100 g Käsegerieben

TOMATENSPIEGEL

250 g Tomaten
1 Bund Basilikum
Salz und Pfeffer
Olivenöl
1 sm Zwiebel
Petersiliefrische

Für den Teig das Dinkelmehl mit Quark, Olivenöl, Salz und Thymian in einer Rührschüssel gut durchkneten. Eventuell noch etwas Milch hinzugeben, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Kleine Backförmchen einfetten und am Boden und am Rand dünn mit Teig auskleiden.

Für den Belag die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Sahne, Milch und Ei gut verquirlen, abschmecken und jeweils etwa 7 mm dick auf die Teigböden geben. Die Zucchinischeiben fächerartig darauf legen und dünn mit dem Käse bestreuen.

Im Backofen bei 230 Grad ca. 15 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Zwischenzeitlich für den Tomatenspiegel die Zwiebel in feine Streifen schneiden und in Olivenöl andünsten. Tomaten würfeln und mit dem grob gehackten Basilikum zur Zwiebel geben, alles kurz dünsten. Abschmecken.

Die Sauce pürieren und dann als Spiegel auf die Teller geben. Jeweils ein Zucchinitörtchen darauf setzen und mit Petersiliensträußchen garniert servieren.

Pro Person ca. 635 kcal/2660 kJ.

Vegetarische Pie griechischer Art M

Zutaten
Zutaten für den Pie-Teig
1/2 Aubergine
1 kleine Zucchini

2 Möhren
4 Frühlingszwiebeln
100 g Schafskäse

50 g Sahne

2 Ei Butter
Oregano (gerebelt)
Basilikum (gerebelt)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Bereiten Sie den Pie-Teig nach dem Grundrezept.

Die Aubergine und die Zucchini waschen Sie und schneiden beide in etwa 2 cm große Stücke. Die Möhren waschen Sie gut, bürsten sie mit einem Haushaltsschwamm ab, schneiden sie in Scheiben und blanchieren sie (noch besser dämpfen). Putzen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden das Weiße und Hellgrüne in Ringe.

Erhitzen Sie die Butter in einer Kasserolle, dünsten darin etwa 3 min die Frühlingszwiebeln, Auberginen und Zucchini. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer und den Kräutern, geben dann die Möhrenscheiben dazu und löschen mit der Sahne ab. Lassen Sie die Sahne etwas einkochen und danach abkühlen.

In die mit dem Pie-Teig ausgelegte Form geben Sie das Gemüse und bröseln den Schafskäse darüber. Legen Sie den Pie-Teig-Deckel darüber und verfahren weiter, wie im Grundrezept.

Zucchini ausgebacken Ei

Zutaten:
kleinere Zucchini,
Mehl,

Ei,
Brösel,
Salz.

Es werden Scheiben geschnitten (Dicke nach belieben), salzt sie gut, paniert sie in Mehl, Ei, Brösel und backt sie in Öl aus.

Zucchini Frikadellen 1 Ei M

75 g Weißbrot

1 Tl Zitronensaft
1 sm Zwiebel
Basilikumblätter

1 Ei

; Salz

; Pfeffer

1 Zucchini a 200 g

Öl zum Braten

150 g Sahnejoghurt

1 Knoblauchzehe

Weißbrot entrinden, zerreiben. Zitronensaft zugeben. Zwiebel pellen und mit etwas Basilikum fein hacken. Brot zugeben. Das Ei untermischen und die Masse salzen und pfeffern. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini fein in die Masse raspeln. Das Öl erhitzen, pro Person 2 Frikadellen formen und im Öl von jeder Seite 5 Minuten braten. Restliches Basilikum in feine Streifen schneiden. Joghurt glatt rühren, mit zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Die Sauce zu den Frikadellen servieren.

Zucchini Frittata 5 Ei M

(vegetarisch)

Zutaten:

(für zwei Personen)

2 Esslöffel Olivenöl

3 Lauchstangen

2 mittelgroße Zucchini

1 Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer

5 Ei

4 Esslöffel Parmesan

4 Esslöffel Schweizer Käse

Zubereitung:

In einer Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen.

Den Lauch darin unter schwachen Röhre bei kleiner Hitze etwa zehn Minuten dünsten.

Zucchini und den zerdrückten Knoblauch hinzufügen und noch mal zehn min mit Deckel schmoren lassen.

Dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Salz, Pfeffer, zerquirte Ei und gewürfelten Schweizer Käse dazugeben.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen.

Eiermischung hineingießen und die Oberfläche glattstreichen.

Bei schwacher Hitze in 15 min stocken lassen.

Den Parmesan darüberstreuen.

Unter vorgeheiztem Grill 2-3 min überbacken.

Dazu empfehle ich einen frischen grünen Salat!

Zucchini Kartoffel Auflauf 1 Ei M

100 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 1/2 El Sonnenblumenöl

300 g Kartoffeln, mehlig-festkochend

250 g Zucchini, vorbereitet gewogen

1/2 El Butter

50 g Mittelalter Gouda

50 g Tilsiter Käse

1 c Kräuter Petersilie, Thymian, Liebstöckel, Majoran, Basilikum

Kräutersalz

1/2 El Paprika

Pfeffer, schwarz

6 El Sahne

1 Ei

2 El Allgäuer Käsegerieben

2 El Sonnenblumenkerne

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Knoblauchzehen schälen, Hälfte fein hacken. Beides in einer ofenfesten Pfanne in dem Öl goldgelb braten.

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten.

Mit großen Zucchini, die nicht mehr so wässrig sind wie die kleinen, gelingt der Auflauf besonders gut.

Die Zucchini waschen und, wenn die Schale schon hart ist, schälen, dann längs halbieren oder vierteln und das weiche Innere herausnehmen.

Die Butter auf den Zwiebeln schmelzen lassen. Die Kartoffeln und die Zucchini in die Pfanne raspeln.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Gouda- und Tilsiter-Käse im Elektrohacker zerkleinern und mit den Kräutern unter die Kartoffeln mischen. Den Auflauf mit Kräutersalz und den Gewürzen kräftig abschmecken.

Die Masse in der Pfanne (oder wenn diese nicht ofenfest ist in einer Auflaufform) gleichmäßig verteilen und andrücken.

Die Sahne mit dem Ei, der durchgepressten Knoblauchzehe und etwas Salz verrühren, über den Auflauf gießen. Den Allgäuer-Käse und die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Den Auflauf auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen und etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Dazu passt: gemischter Blattsalat.

Aufläufe können in der doppelten Menge in zwei Formen gleichzeitig gebacken werden. Die Hälfte davon einfrieren. Das spart Zeit und Energie. Den aufgetauten Auflauf in den kalten Backofen schieben und etwa 15 Minuten aufbacken (ggfs. mit Alufolie o.ä. abdecken, um zu verhindern, dass er zu dunkel wird). Ich nehme eine etwas geringere Temperatur (160 o C Umluft) und nur eine Käsesorte.

Pro Portion: 2800 kJ/670 kcal,

: 31 g Eiweiß, 40 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Vorbereitungszeit: 20-25 Min., Garzeit ca. 30 Min.

Zucchini Kuchen mit Schokoladenglasur 4 Ei M

4 große Ei,

500 g brauner Rohrzucker,

225 g Haselnüsse, gemahlen,

¼ l Öl,

1 ½ TL Zimt,

450 g Zucchinigeraspelt,

450 g Mehl,

¾ TL Natron,

¾ TI Backpulver,

Schokoglasur:

150 g Sahne heiß,

150 g Kuvertüre,

Ei- und Rohrzucker schaumig rühren, Haselnüsse, Öl und Zimt zur Masse geben und gut verrühren. Mit Zucchini, Mehl, Natron und Backpulver zu einem Teig verarbeiten. Das Backblech fetten und mehlen, 35 min bei 200 °C backen. Für die Schokoglasur die Sahne erhitzen und die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Beides mischen und den Kuchen damit bestreichen.

Zucchini mit Eiern 4 Ei M

600 g Zucchini,
2 EI Öl,
Salz,

100 g Käse, gerieben

4 Ei,

Petersilie,
Basilikum,

Zucchini (nach Geschmack geschält) in kleine Würfel schneiden, im Öl etwa 6 Min weich dünsten, erst dann salzen. Ei verschlagen, Käse und gehackte Kräuter begeben. Die Masse über das Gemüse geben und unter mehrmaligem Rühren bei sehr geringer Hitze leicht stocken lassen.

Zucchini Ricotta Muffeins 2 Ei M

Zutaten:

360 g Mehl
3 TL Backpulver
15 g Dill

160 g Ricotta Käse

2 Ei (Größe L)

120 g Butter

2 Esslöffel Zucker

60 ml Milch
1 Prise Salz
120 g Zucchini

Anweisungen:

Backofen auf 200 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten.
Zucchini fein reiben.
Dill hacken.
Butter schmelzen.
Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und Dill in einer großen Schüssel mischen.
Milch, Butter und Ei in einer kleinen Schüssel mischen.
Danach Käse und Zucchini zugeben und gut vermischen.
Milchgemisch zu den trockenen Zutaten geben und ganz kurz unterrühren.
Teig in die Förmchen geben und ca. 15 - 20 Minuten backen.

Zucchini Tomaten Auflauf 2 Ei M

350 g Zucchini
1 grüne Paprika
230 g Tomaten
2 mittel Zwiebeln
Öl
Salz
Pfeffer
Oregano
Thymian
evtl. etwas Curry

für einen Brandteig
70 g Weizenmehl
50 g Margarine oder Öl
150 ml Wasser

2 Ei

1 Prise Salz

2 TI Parmesan

Zwiebeln, Paprika, Zucchini waschen, klein schneiden und in Öl 5 min dünsten.
Tomaten Achteln und hinzugeben. Alles würzen und 10 min weiterdünsten lassen

Einen Brandteig herstellen. Dazu Öl und Wasser im Topf aufkochen lassen. Wenn das Wasser sprudelt, Topf vom Feuer nehmen und sofort das gesamte Mehl einrühren - am besten mit einem Mixer - bis die Masse glatt ist und sich vom Topfrand löst. Nach und nach die Ei hinzugeben und kräftig schlagen.

Den Teig um den Rand einer Auflaufform füllen, Gemüse in die Mitte geben und mit Parmesan bestreuen.

Bei 200 ° C ca. 30 min backen bis der Teig aufgegangen und goldbraun ist.

Zucchini Tomaten Gratin 6 Ei M

8 Zucchini, schöne
8 sm Tomaten, feste

6 Ei

6 Ei Creme fraiche

2 Ei Butter / Margarine
2 Knoblauchzehen
1 Bund Thymian, frisch
1 Prise Curry
1 Prise Kümmel
1 Prise Muskatnuss, gerieben
Salz
Pfeffer

Die Zucchini waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen hacken und gegebenenfalls die Keime entfernen. Eine längliche Auflaufform mit Knoblauch ausreiben und mit Butter / Margarine einpinseln. Die Ei in einer Schüssel mit der Creme fraiche, den Gewürzen, dem abgezupften Thymian und dem Knoblauch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Auflaufform zunächst - möglichst dicht - eine Reihe Zucchinischeiben einschichten, daneben eine Reihe Tomatenscheiben. Den Vorgang so lange wiederholen, bis das Gemüse aufgebraucht ist. Die Form dann 5 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Die Form wieder herausnehmen, die Eiermasse über das Gemüse gießen und das Gratin für weitere 20 Minuten zurück in den Ofen geben.

Zucchini Tortilla 8 Ei M

500 g Kartoffeln
2 mittelgroße Zucchini

200 g saure Sahne

Saft von 1/2 Zitrone
Salz
Pfeffer
3-4 Stiele Petersilie
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Öl

8 Ei

1. Die Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten in Wasser kochen. Zucchini grob würfeln. Saure Sahne und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abzupfen. Kartoffeln abschrecken, schälen und würfeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden.
2. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Zucchini und Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, zufügen und einige Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Ei über die Kartoffeln und Zucchini gießen, kurz auf dem Herd anstocken lassen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20-25 Minuten backen. Tortilla aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Aus der Pfanne stürzen und auf einer Platte anrichten. Sauerrahm dazu reichen und mit restlicher Petersilie garniert servieren.

Ergibt ca. 4 Portionen

Zubereitung. ca. 50 Minuten

kcal/Portion: ca. 380 Fett/Portion: ca. 22 g

Extra Tipp

Falls Sie keine ofenfeste Pfanne haben, können Sie die Tortilla auch auf der Herdplatte zubereiten. Dann die Ei bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt stocken lassen.

Avanti Nr. 6/04

Zucchini- und Kürbisbeignets 2 Eiweiß M

mit Joghurt- Dip

200 g Zucchini
200 g Kürbis, geschält
125 g Mehl

125 ml Milch

1 TL Sonnenblumenöl

2 Eiweiß

200 g Joghurt

2 Tomaten

1 Bund Koriander, fein geschnitten

etwas Zitronensaft

1 TL Rosenpaprika

Zucker,

Zimt

Salz, Pfeffer

Die Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Kürbis und Zucchini in feine Streifen schneiden und Kürbis kurz blanchieren.

Mehl und Milch vermischen, Öl, eine Prise Salz, Zucker und Zimt untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Unter diese Masse langsam die Zucchini- und Kürbistreifen mischen. In einer beschichteten Pfanne aus der Masse kleine Küchlein ausbacken und warm stellen.

Joghurt mit Paprikapulver vermischen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Tomatenwürfel untermischen. Zum Schluss den gehackten Koriander unterheben.

Die Gemüsebeignets mit dem Joghurt- Dip anrichten.

Zucchini-auflauf mit Kartoffelpaste 3 Ei M

400 g Kartoffeln,
2 Knoblauchzehen,

2 Eigelb,

2 El geh Zwiebeln,

2 El Zitronensaft,

Pfeffer und Salz

2 El Petersilie

60 g geh Zwiebel,

2 TI geh Knoblauch,

1 Chilischote,

1 TI Olivenöl,

700 g gestiftelte Zucchini,

1 rote Paprika,

¼ TI getr Basilikum,

1 Ei,

2 Eiweiß,

200 g Magerquark,

1 El Parmesan,

Kartoffeln kleinschneiden, garen und durch die Presse drücken. die Knoblauchzehen zerdrückt zufügen. Eigelb, gehackte Zwiebeln, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Petersilie unterheben und abschmecken. In eine Auflaufform füllen. Gehackte Zwiebel, gehackten Knoblauch, Chilischote, gehackt in Olivenöl anschmoren. Die gestiftelten Zucchini dazu und dann die rote Paprika kleingeschnitten dazu. Garen bis alles weich ist, dann getrocknetes Basilikum, Salz und Pfeffer zugeben. Ei, Eiweiß und Magerquark vermischen. Zucchini Mischung auf die Kartoffelpaste geben und darauf die Ei-Quarkmischung geben. 1 El Parmesan darüberstreuen und im Ofen bei 175°C ca. 35 min backen. Dieses Rezept ist außerdem fettarm.

Zucchini Blüten mit Peperonata 4 Eigelb M

400 g Champignons

4 Eigelb

- 4 Knoblauchzehe
- 3 Paprikaschoten (grün, rot, gelb)
- 1 Peperoni
- 1 Bund Petersilie
- 2 El Raffiniertes Rapsöl
- 4 El Raffiniertes Rapsöl
- 4 El Rotweinessig

4 El Sahne

- Salz, Pfeffer
- 4 Schalotten
- 1 El Semmelbrösel
- 4 Tomaten
- 8 Zucchini Blüten
- 4 Zwiebeln

Champignons fein hacken und mit den gehackten Schalotten in raffiniertem Rapsöl andünsten. Die Champignons und Schalotten so lange einkochen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Die abgekühlte Masse mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und das mit der Sahne vermischte Eigelb unterziehen, eventuell mit Semmelbröseln festigen. Die Blüten vorsichtig damit füllen.

Zucchinihächer im Ausbackteig 3 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

300 ml Milch

3 Ei

175 g Mehl

Salz

8 kleine Zucchini (a ca. 130 g)

2 Lauchzwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

250 g Asia Gewürzsauce

100 g Tomatenpüree mit Stücken

1 Bund Koriander

6 El. Öl

20 g Sesamsaat

Zubereitung:

1. Für den Ausbackteig Milch, Ei, Mehl und 1/2 Teelöffel Salz glattrühren. Teig quellen lassen.

2. Inzwischen Zucchini waschen und vom Blütenansatz zum Stiel hin fächerartig einschneiden. Auseinanderlegen, leicht salzen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

3. Lauchzwiebeln putzen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen fein hacken. Gewürzsoße, 70 ml, Wasser, Knoblauch und stückiges Tomatenpüree aufkochen und mit Salz abschmecken. Lauchzwiebeln unterheben. Koriander grob hacken und unter die Soße heben.

4. Für je 2 Zucchinihächer etwas Öl in 2 beschichteten Pfannen erhitzen. Gemüse mit Küchenpapier trockentupfen. In den Ausbackteig tauchen, etwas abtropfen lassen und ins heiße Fett legen. Mit Sesam bestreuen und 5 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Restliche Zucchinihächer ebenso ausbacken. Zucchinihächer zusammen mit etwas Soße auf einer Platte anrichten.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 1 Stunde.

Zuchinigratin mit Bergkäse und Makkaroni 3 Ei M

500 g Zucchini

1 Schalotte, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Zweig Thymian

200 g Bergkäse, in dünnen Scheiben

1 kl Pkg. Makkaroni

3 Ei

1/4 l Milch

Butter,

Salz,

Pfeffer,

Muskat

Die Makkaroni in reichlich Salzwasser al dente kochen. Auflaufform ausbuttern. Schalotten und Knoblauch in etwas Butter glasig dünsten und in der Auflaufform verteilen. Makkaroni in die Auflaufform legen, so dass sie kreisförmig den Boden bedecken. Die Zucchini in feine Scheiben schneiden und auf die Makkaroni fächern. Ei mit Milch vermischen, mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen, den Thymian hineinzupfen und die Melange über die Zucchini gießen. Im Ofen zwanzig min bei 200°C backen. Sollte die Oberfläche zu stark bräunen, zwischenzeitlich mit Alufolie abdecken. Die letzten fünf min den Grill einschalten, den Auflauf mit Käse belegen und gratinieren. Ist der Käse zerflossen und beginnt zu bräunen, ist das Gericht fertig.

Zucchinikuchen 3 Ei

150 g Haselnusskerne,

500 g Zucchini,

200 g Butter oder Margarine,

300 g Zucker,

3 Ei,

500 g Mehl,

1 Pkg Backpulver,

3 Tl. Zimt,

Puderzucker

Aus Butter oder Margarine, Zucker, Eiern, Mehl, Backpulver und Zimt einen Rührteig bereiten, Haselnüsse und Zucchini unterrühren, Teig in eine gefettete Springform füllen und in den kalten Backofen setzen. E: unten. T: 175°C 50-60 min, 5 min O. Nach dem Auskühlen den Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Zucchinikuchen mit Erdnüssen 2 Ei M

125 g Ungesalzene Erdnüsse

100 g Emmentaler

150 g Quark,

3 Ei Saure Sahne

60 g Flüssige Butter,

2 Ei

120 g Grober Maisgrieß

1 ½ TI Meersalz

1/2 TI Schabzigerklee)

1/2 TI Cayennepfeffer

2 Knoblauchzehen

200 g Frühlingszwiebeln

600 g Zucchini

2 Ei Petersilie und

1 Ei frische Pfefferminze

Für die Form: -

ungehärtetes Kokosfett - Maisgrieß zum Ausstreuen

Der Zucchinikuchen schmeckt auch kalt gut - als Vorspeise (für 8 Personen oder mit einem bunt gemischtem Salat zum Abendessen. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren hellgelb rösten. 2 Ei zum Bestreuen beiseite stellen. Die restlichen Nüsse mit dem Käse im Elektrohacker fein zerkleinern. Den Quark mit der Sahne cremig rühren Die Butter und die Ei, dann den Maisgrieß und die Nuss-Käse-Mischung unterrühren. Die Masse mit Salz, Schabzigerklee, Cayennepfeffer und dem durchgepressten Knoblauch kräftig würzen. zugedeckt mindestens 30 Min ruhen lassen. Eine Pizzaform von 24-26 cm Durchmesser einfetten und mit Maisgrieß ausstreuen. Die unteren zwei Drittel der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Zucchini grob raspeln, mit den Zwiebeln und den Kräutern unter den Teig mischen und noch mal abschmecken, Die Masse in die Form füllen, glattstreichen und mit den restlichen Erdnüssen bestreuen. Den Erdnusskuchen auf der zweiten Schiene von unten im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 40 Min backen, bis die Oberfläche hell- braun ist. Vom restlichen Zwiebelgrün einige Ringe abschneiden und den Kuchen damit bestreuen. Lauwarm oder kalt servieren,

Zucchiniomelett 6 Ei

800 g Zucchini,

125 ml Maisöl,

6 Ei,

Salz,

gerebelter Oregano,

schwarzer Pfeffer,

Die Stängelansätze der Zucchini abschneiden. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren, dann in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Gemüse darin unter mehrfachem Wenden goldgelb dünsten. Die Ei gut verquirlen, mit Salz, gerebeltem Oregano und Pfeffer würzen. Etwas von dem Gemüse-Bratfett in eine große Pfanne geben, erhitzen, die Eiermasse hinzugeben. Die abgetropften Zucchinistücke darauf verteilen und etwas in die Eiermasse einrühren. Das Omelett langsam gerinnen lassen, sofort servieren

Zucchiniplätzchen mit Tomatensauce 1 Eiweiß M

3 große Tomaten

1 kleine Zwiebel, fein gesch.

1 Knoblauchzehe, gepresst

100 ml Gemüsebrühe

1 Bd. Koriander, fein gesch.

400 g Zucchini

125 g Mehl,

125 ml Milch

1 Eiweiß

Salz,

Pfeffer,

Olivenöl

Tomaten schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, Knoblauch und Tomatenwürfel zugeben und kurz anschwitzen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Hitze die Tomaten ca. 20 Min. köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Koriander untermischen. Zucchini in feine Streifen hobeln. Mehl und Milch vermischen, 1 TL Olivenöl, eine Prise Salz und Pfeffer untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Darunter die Zucchinistreifen mischen. In einer Pfanne mit Olivenöl aus der Masse kleine Küchlein ausbacken. Die Zucchiniplätzchen mit der Tomatensauce anrichten.

Zucchini-puffer 2 Ei

(Mücver) - Türkei

4 Portionen

800 g Zucchini möglichst kleine
-Salz
3 Frühlingszwiebeln
1 Bund Dill
1/2 Bund Glatte Petersilie

2 Groß Ei

4 Ei Mehl
Pfeffer frisch gemahlen
1/8 l Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Eines der vielen vegetarischen Gerichte der anatolischen Küche, das lauwarm auch gut zur Raki-Tafel passt.

1. Die Zucchini waschen, die Stängel- und Blütenansätze abschneiden, schadhafte Stellen ausschneiden. Die Zucchini auf der großen Gemüseribe raspeln. 1 Teelöffel Salz darüber streuen und das Gemüse etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Zucchini-Masse in ein feines Sieb gießen und gut ausdrücken.

2. Die Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Zusammen mit den Zucchini und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Die Ei, das Mehl, etwas Pfeffer und nach Geschmack noch etwas Salz dazugeben und alles gut durchmischen.

3. So viel Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben, dass der Boden dünn bedeckt ist. Das Öl erhitzen. Jeweils 1 gehäuften Esslöffel Gemüseteig in das Öl geben und zu flachen Puffern von 6-8 cm Durchmesser formen. Je 4 Puffer auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Puffer zum Entfetten auf Küchenpapier legen. Lauwarm oder kalt servieren.

Einstufung: Preiswert

Pro Portion 1100 kJ/260 kcal, Zubereitungszeit 1 Stunde

Zucchini-Puffer 4 Ei M

500 g Zucchini
2 Zwiebeln,
2 Bd. Dill

4 Ei,

60 g Mehl
Salz,
Pfeffer
100 ml Olivenöl
glatte Petersilie zum

Dekorieren

2 Pkg. Sahnejoghurt

Zucchini waschen, Stielansatz und Blüte abschneiden. Zucchini mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Zwiebeln pellen und fein würfeln, Dill hacken. Die Ei nach und nach unter das Mehl rühren, so dass ein glatter Teig entsteht. Gut mit Zucchini, Zwiebeln, Dill, Salz und Pfeffer vermischen. In zwei Pfannen je 1 El Olivenöl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen. Pro Puffer 1 El Teig hineingehen und etwas auseinander streichen. Die Puffer von jeder Seite 2 - 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 braten, bis sie goldbraun sind. Auf eine vorgewärmte Platte legen und mit gezupfter Petersilie dekorieren. Den Sahnejoghurt extra dazu servieren

Zucchinischaum mit Tomatenklößchen 2 Ei M

500 g Zucchini,
2 Schalotten,
1 Knoblauchzehe,
3 El Olivenöl,
300 ml Gemüsebrühe,

100 g Creme fraîche,
Salz,
Pfeffer,
einige Basilikumblätter

Für die Tomatenklößchen:

100 ml Wasser,
50 g Butter,
100 g Weizenmehl,

2 Ei,

3 El passierte Tomaten,
1 El Tomatenmark
1. Zucchini waschen, die Enden abschneiden,

Zucchini in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden. In heißem Öl andünsten. Zucchiniwürfel dazu-

geben, ebenfalls andünsten. Mit Brühe auffüllen, aufkochen. Zugedeckt etwa 12 min schwach köcheln.2. Inzwischen für die Klößchen Wasser mit Butter aufkochen, Mehl auf einmal dazugeben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren abbrennen, d. h., die Masse wird zu einem weichen Kloß und löst sich vom Topfboden.3. Topf von der Kochstelle nehmen, nach und nach die Ei untermischen, anschließend passierte Tomaten und Tomatenmark hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.4. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Tomatenklößchen mit zwei feuchten Teelöffeln abstecken. Klößchen etwa 3 min garen.5. Zucchini mit dem Schneidestab pürieren, Creme fraîche, Salz und Pfeffer unterheben. Mit den Tomatenklößchen und Basilikumblättchen garniert servieren.

Zucchinischeiben Panierte, mit Dip 2 Ei M

FÜR 4 PERSONEN:

je 1/2 Bund Petersilie und Dill,
1 Knoblauchzehe,

250 g Sour Cream,

250 g Sahnequark,

Salz,

Pfeffer,

500 g Zucchini,

2 Ei,

50 g Mehl,

100 g geschälter Sesam,

5 EL Öl,

Petersilie zum Garnieren

1. Die Kräuter fein hacken. Knoblauch durch eine Presse drücken. Sour Cream und Quark verrühren. Kräuter und Knoblauch zum Quark geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Zucchini gleichmäßig in schräge Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ei verschlagen. Zucchinischeiben zuerst in Mehl, dann in den Eiern und anschließend in Sesam wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben darin circa 3 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

3. Zucchini auf einer Platte anrichten. Mit Petersilie garnieren. Dazu den Sour-Cream-Dip reichen.

Zeitaufwand: ca. 35 Minuten

Nährwert: **pro Portion** ca. 2430 kJ/580 kcal, E 20 g, F 47 g, KH 18 g

Vida Nr. 6/04

Zucchini Souffle 6 Eigelb+ 7 Eiweiß M

4 Personen

Zutaten:

GEMÜSEMASSE

450 g Zucchini, frisch

1 klein Zwiebel

2 EI Butter

1 Prise Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 TI Basilikum, getrocknet

SAUCE

3 EI Butter

3 EI Mehl

330 ml Milch warm

6 Eigelb

2 EI Parmesankäse

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

7 Eiweiß

1 Prise Weinstein

Zubereitung

Zucchini waschen, putzen und fein raspeln.

Zwiebel schälen und hacken. In einer Pfanne Butter zerlassen und eben gar dünsten. Die geriebene Zucchini dazumischen und bei ziemlich starker Hitze rasch braten, dabei rühren, bis sie gar sind und die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist.

Salz, Pfeffer und Basilikum hinzufügen, noch ein paar Minuten rühren und die Pfanne vom Feuer nehmen.

In einem Saucetopf Butter zerlassen und Mehl hineinrühren, wenige Minuten anschwitzen, dann mit warmer Milch ablöschen. Durcharbeiten, bis die Sauce dicksämig und glatt ist. Vom Feuer nehmen und einzeln Eigelb einrühren.

Zuletzt die gebratenen Zucchini und Parmesankäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eiweiß mit etwas Weinstein zu festem Schnee schlagen. Mit $\frac{1}{4}$ des Eischnees die Sauce auflockern und den Rest unterheben. Die Masse in eine Souffleform (ca. 2 l mit Kragen aus Aluminiumfolie und Bindfaden)

und im vorgeheizten Ofen bei 175° C 40 Minuten backen. Die Oberfläche sollte goldbraun sein.

Servierhinweise: Mit Holländischer Sauce oder Käsesauce

Zucchini Steak im Kornmantel 1 Ei

500 g Zucchini,

1 Ei,

2 El Wasser,

25 g Dinkel,

80 g Mix aus Haferflocken,

Sonnenblumenkernen,

Sesam,

Leinsamen,

Vollkornbröseln,

400 g Tomaten,

80 g Zwiebeln,

1 Knoblauchzehe,

Kräutersalz,

2 El Olivenöl,

2 El Tomatenmark,

50 ml Gemüsebrühe,

Basilikum,

Estragon, frisch gehackt.

Zucchini in Scheiben schneiden, kurz in Salzwasser blanchieren, abschrecken, trockentupfen und mit Salz würzen. Ei und Wasser verschlagen, Zucchinischeiben in Dinkelmehl wälzen, durchs Ei ziehen und mit dem Kornmix panieren. In wenig Öl von beiden Seiten rösten. Tomaten blanchieren, abschrecken, enthäuten und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl andünsten. Tomatenwürfel und Kräutersalz dazugeben und mitschmoren lassen. Gemüsebrühe sowie Tomatenmark zugeben und die Soße etwas einkochen lassen. Mit gehackten Kräutern abschmecken. Gemeinsam mit den "Vollkornnudeln an Steinpilzen" servieren.

Ohne Ei

Alfalfa Sprossen und Sprossensalat

Mit Frühlingszwiebeln

Zutaten:

Für die Frühlingszwiebeln mit Alfalfa? Sprossen

2 Bund Frühlingszwiebeln

150 g Alfalfa? Sprossen

1 Apfel

Saft einer Zitrone

50 g Tofu

1/2 TL Honig

1/2 TL Senf

1 EL helle Sojasoße

2 EL Weißweinessig

3 EL Keimöl

Salz,

Pfeffer aus der Mühle

gemahlener Piment

Für den Sprossensalat

150 g Austernpilze

3 EL Sesamöl

4 EL Sojasoße

Salz,

Pfeffer aus der Mühle

250 g Mungobohnen- Sprossen

1 rote Paprikaschote

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

3 EL Weißweinessig

1/2 TL Honig

1/2 TL Sambal Ölek

1 TL frisch geriebener Ingwer

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln mit Alfalfa? Sprossen

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, längs aufschneiden und quer in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben mit dem Zitronensaft vermischen.

Tofu in kleine Würfel schneiden, mit Honig, Senf, Sojasoße, Essig und Öl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Die Frühlingszwiebeln auf einer Platte anrichten, Sprossen und Apfelscheiben locker darauf verteilen und die Salatsoße darüber geben.

2. Sprossensalat

Austernpilze putzen und grob zerteilen oder in Streifen schneiden und in zwei Esslöffeln heißem Öl kurz und scharf anraten. Mit 2 EL Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen. Mungobohnen- Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen, alle Innenhäute entfernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Essig, übrige Sojasoße, Honig, Sambal Ölek und Ingwer verrühren und das übrige Öl unterschlagen. Zum Servieren Sprossen, Gemüse und Pilze mischen und mit der Salatsoße vermengen.

Frühlingszwiebeln mit Alfalfa pro Person ca.?

105 kcal (= 440 kJ),

3 g Eiweiß,

8 g Fett,

6 g Kohlenhydrate,

1 g Ballaststoffe

Sprossensalat pro Person ca.:

135 kcal (= 564 kJ),

4 g Eiweiß,

9 g Fett,

12 g Kohlenhydrate,

9 g Ballaststoffe

Apotheken Umschau vom 1.4.03

Antipasta aus gelben Zucchini M

Zutaten für 4 Personen:

750 g gelbe Zucchini (ersatzweise grüne Zucchini)

3-4 Stiele frischer Rosmarin

8 El. Olivenöl

2 El. Balsamessig

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

100 g schwarz Oliven

50 g Parmesan-Käse

Zubereitung:

Zucchini putzen, waschen und der Länge nach mit einem Sparschäler oder einem Messer in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini-scheiben portionsweise von beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun braten. Fertige Zucchini-scheiben aus der Pfanne nehmen, etwas auskühlen lassen. Ros-

marin, bis auf etwas zum Garnieren, kurz im heißen Olivenöl braten. Bratöl etwas auskühlen lassen. Inzwischen Zucchinischeiben und anbratenden Rosmarin in einer Schale anrichten. Balsamessig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl darunter schlagen. Oliven in Spalten vom Stein schneiden. Olivenspalten und Vinaigrette über den Zucchini verteilen. Zucchini-Antipasta ca. 30 Minuten marinieren. Parmesan-Käse in feine Locken hobeln und über die Zucchini geben. Schale mit restlichem Rosmarin garnieren. Dazu schmecken sehr gut Grissini- Stangen. Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Apfel Zucchini Konfitüre mit Minze

500 g Zucchini,
500 g Äpfel,
2 Zitronensaft,
500 g Extra-Gelierzucker,
50 g Zucker,
3 Minzeblättchen,

Zucchini und Äpfel raspeln. Beides mit Zitronensaft und Gelierzucker verrühren. 10 min ziehen lassen. Zucker und 2 El Wasser zum Kochen bringen.

Auberginen- und Zucchini-Chips

: 4 Portion

FRITIERTEIG

250 g Kichererbsenmehl
2 El Currypulver
1 El Edelsüß-Paprika
1/2 TI ; Salz
300 ml ; Wasser

GEMÜSE

2 Auberginen je 250 g
2 Zucchini je 250 g

DIP

1/2 Salatgurke
1 Dose Mango-Chutney

Außerdem

Fett zum Frittieren

Gurke schälen, raspeln, und auf einem Sieb gut austropfen lassen.

Inzwischen den Teig zubereiten: Kichererbsenmehl, Gewürze und Salz mischen. Mit dem Schneebesen kaltes Wasser darunter schlagen: der Teig muss dickflüssig sein.

Gemüse in 1/2 cm dicken Scheiben schneiden und in den Teig tauchen.

Überschüssigen Teig abstreifen. Im heißen Fett Portionsweise 4 Min goldgelb und knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gurkenraspel unter das Chutney heben. Zu den Chips reichen.

Dazu: Reis.

Auberginenröllchen M

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 50 Minuten.

Zutaten für 4 Personen:

300 ml Milch

1/2 Packung (2x3 Portionen, für 2 x 0,5 l Flüssigkeit) Kartoffelbrei

1 Packung (25 g) tiefgefrorene „Zwiebel mit Knoblauch“

1 große Zucchini (400 g)

1 Aubergine (300 g)

Salz

weißer Pfeffer

4 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 Dose (850 ml) geschälte Tomaten getrockneter Oregano

1 Packung (125 g) Mozzarella-Käse

2 EL Pinienkerne

Holzspießchen

Zubereitung:

1. Die Milch aufkochen, von der Herdplatte nehmen und Kartoffelbreipulver einrühren. Tiefgefrorene Kräuter unterrühren.

2. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und längs in dünne Scheiben hobeln bzw. schneiden. Je einige Scheiben Zucchini und Aubergine nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, so dass sie sich an den Ränder überlappen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Kartoffelbrei in die Mitte geben und aufrollen. Mit Holzspießchen feststecken. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze rundherum 10-15 Minuten braten.

3. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Gemüseröllchen aus der Pfanne nehmen. Zwiebel im Bratfett andünsten. Tomaten in der Dose klein

schneiden und zur Zwiebel geben. Im offenen Topf ca. 10 Minuten unter Rühren einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

4. Mozzarella abtropfen und in Scheiben schneiden. Soße in eine runde Pie- bzw. Tarteform geben. Röllchen darauf anrichten. Dann mit Mozzarellascheiben belegen. Pinienkerne darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 ° Gasherd: Stufe 3) zirka 10 Minuten überbacken.

Bananen-Zucchini-Curry M

1 Portionen

Salz

1/2 Tasse Reis, Langkorn

1 El. Crème fraîche

1 El. Zitronensaft

3 El. Wasser

2 Tl. Curry

1 Tl. Zucker

Pfeffer, weiß, aus der Mühle

2 Frühlingszwiebeln

1 Banane

1 Zucchini, mittelgroß

2 Tl. Butter oder Margarine

Eine Tasse Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Reis hineinrühren und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze in etwa 20 Minuten bissfest garen. Zwischendurch nicht umrühren. Deckel abnehmen und abdampfen lassen. Inzwischen in einer kleinen Schüssel die Creme fraîche mit Zitronensaft, dem Wasser, Currypulver, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Die Banane schälen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini längs vierteln, dann in dünne Scheiben schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Fett darin schmelzen lassen. Zuerst die Frühlingszwiebeln anbraten, dann die Bananenscheiben hinzugeben und auf beiden Seiten goldgelb braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini Scheiben dazugeben und die Currysauce darüber gießen. Einmal vorsichtig umrühren, und etwa 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt warm halten, falls der Reis noch nicht fertig ist.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Bunte Kokos-Gemüsepfanne

300 g (Natur- oder Basmati-) Reis
1 Paprika
2 Karotten
1 Zucchini
1 Zwiebel
1 TL gehackten frischen Ingwer
(Oliven-) Öl
3 EL Kokosflocken
100 ml Kokosmilch (Sojamilch tut es aber auch)
1-2 EL Sojasauce
Gewürze (Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Chilipulver, Kurkuma)

Z u b e r e i t u n g (20 bis 25 Minuten)

Bereite den Reis nach Anleitung zu.

Schneide sodann die Paprika, die Karotten und die Zucchini in kleine Stücke.

Zerhacke auch die Zwiebel und den Ingwer.

Dünste diese beiden nun in etwas Öl in einer Pfanne an. Gebe dann die Karotten hinzu. Verweile ein wenig vor der Pfanne.

Gib nun die Paprika in die Pfanne und verweile ein weiteres mal kurze Zeit vor der Pfanne.

Zu guter letzt gebe auch die Zucchinistücke hinzu.

Vermenge alles gut und lasse es ein wenig anbraten. Streue sodann die Kokosflocken über das Gemüse, gieße die Kokosmilch (oder Sojamilch) sowie die Sojasauce darüber und verrühre alles gut miteinander.

Würze nach einem kurzen verweilen vor der Pfanne das Gemüse mit den Gewürzen und verrühre nochmals alles gut.

Bunter Radicchio Salat M

2 mittl. Radicchio,
1 Avocado,
2 kleine Zucchini,
2 Kiwi,
1 Zwiebel,

150 g Joghurt,

1 El frisches Basilikum,
1 TI frische Zitronenmelisse,
2 El Petersiliegehackt,
Salz, Pfeffer,

Radicchioblätter waschen, gut abtrocknen. Avocado schälen halbieren, Kern entfernen, quer in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, in

Scheiben schneiden. Kiwi schälen, halbieren, in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Zwiebelwürfel mit Joghurt, Öl, Zitronensaft, Melisse und Basilikum verrühren, würzen. Sauce vorsichtig unter den Salat heben. Mit Petersilie bestreuen.

Champignon- Carpaccio

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zucchini,
200 g Champignons,
2 Fleischtomaten,
3 TL Italienische Kräuter,
3 EL Balsamessig,
4 EL Olivenöl,
2 EL Sojabohnenkeimlinge

Zubereitung:

Zucchini putzen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Fleischtomaten brühen, häuten, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Italienische Kräuter mit Balsamessig und Olivenöl verrühren. Zutaten in der Soße ca. 30 Min. marinieren, auf Tellern anrichten und mit Sojabohnenkeimlingen garniert servieren. 155 Kalorien/Portion

Champignons mit Zucchini M

Portion: 1

1 mittel Zucchini
1 Dose Champignonsoder frische
2 Zwiebeln
Knoblauch
Petersilie
Sahne
Suppenwürfel

Schmelzkäse

1 Prise Weißwein

Zucchini ungeschält durch den Pommes- Frites- Schneider drücken.

Zwiebeln mit Knoblauch, Champignons, Petersilie und Zucchini andünsten. Mit Sahne aufgießen, Suppenwürfel dazugeben und

gar kochen.

Zum Schluss mit Schmelzkäse und einem Schuss Wein verfeinern.

Champignons Zucchini II M

Portion: 4

40 g Haselnüsse
4 Zucchini a 200-250 g
400 g Kleine, feste Champignons
100 g Zwiebeln
50 g Butter
4 TI Steinpilzbrühe

2 El Sahne

2 Handvoll Kräuter: viel Petersilie, etwas Estragon und Zitronenthymian
Pfeffer
Salz

150 g Mittelalter Goudagrob geraspelt

Die Nüsse blättrig schneiden und beiseite stellen. In einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen die Zucchini längs halbieren. Dabei den Stielansatz entfernen. Die Zucchini im kochenden Wasser 5 Minuten blanchieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und dicht neben einander in eine gefettete feuerfeste Form legen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen.

Die Zwiebeln würfeln und in 20 g Butter andünsten. Die Pilze und die restliche Butter dazugeben. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Steinpilzbrühe, die Sahne und die gehackten Kräuter unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Die Zucchini salzen und die Pilze darauf verteilen. Den Käse und die Nüsse darüber streuen. Auf der 2. Schiene von oben 15-20 Minuten backen, bis der Käse goldgelb ist.

Dazu schmeckt: Hirse mit etwas Delikata oder Curry gewürzt

Champignons Zucchinipfanne I

1 kg Zucchini

250 g Champignons
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 El Öl
1 Knoblauchzehe (oder mehr)

Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 El frische Thymianblätter
4 El Weißwein

Die Zucchini der Länge nach vierteln und in fingerlange Stücke schneiden. Champignons putzen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, die hellen Teile halbieren, die grünen in Ringe schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst die Champignons anbraten, dann die Zucchini, die hellen Zwiebelteile und den zerdrückten Knoblauch zufügen und kurz mitbraten. Salz, Pfeffer, Thymian und Wein hinzufügen, umrühren und in der geschlossenen Pfanne bei kleiner Hitze 5 - 10 min. garen. Das Zwiebelgrün untermischen, kurz erhitzen und dann das Gemüse servieren.

Champignons, Zucchini I M

Portion/en: 4

3 Zucchini ('a 250 g)
Vollmeersalz
250 g Champignons
2 El Öl
5 El gehackte Sonnenblumenkerne
Pfeffer

100 g geraspelter Gouda
1 Bund Basilikum (gehackt)

Außerdem
600 g Fleischtomaten
1 Zwiebel (50 g)
30 g Butter

Geputzte Zucchini in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas aushöhlen, Inneres hacken. Zucchini in gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten garen. Champignonscheiben und Zucchini-Inneres im heißen Öl andünsten. Restliche Zutaten zugeben. Abschmecken. Zucchini-scheiben damit füllen. Tomaten häuten, vierteln. Zwiebelwürfel im heißen Fett dünsten. Tomaten

zugeben, 5 Minuten einkochen. Abschmecken. In eine Auflaufform geben, Zucchini darauf setzen.

Bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken. Nach Wunsch mit Basilikum anrichten.

Pro Person ca. 420 kcal (1760 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

Couscous II

(siehe auch: Info zu Couscous)

Zutaten für 4 Personen

1 kleine Aubergine,

3 Karotten,

1 Zwiebel,

1 Zucchini,

3 Paprika,

5 kleine weiße Rübchen,

2 EL Olivenöl,

100 g Kichererbsen, (aus der Dose oder getrocknete, die über Nacht eingeweicht wurden),

1 EL Fruchtsirup,

Salz,

Pfeffer,

Cumin,

2 Knoblauchzehen,

250 g Couscous,

Petersilie

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Zuerst die Rübchen, Karotten und Zwiebeln in 2 EL heißem Öl anbraten, dann die Auberginen und Kichererbsen und anschließend die Paprika und Zucchini. Alles auf großer Flamme erhitzen.

2. Mit Fruchtsirup glasieren und mit Salz, Pfeffer und Cumin würzen. Die Knoblauchzehen dazupressen. Das Einweichwasser der Kichererbsen dazugießen und noch einmal aufkochen lassen. Den Herd runterschalten und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Gemüse aus der Brühe nehmen, Sauce evtl. andicken.

3. Couscous in 500 ml kochendem Wasser einrühren und auf kleiner Flamme ausquellen lassen. Couscous mit dem Gemüse anrichten und die Sauce dazu reichen.

Lecker mit verschiedenen Dips und Fladenbrot!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: 175 kcal (8 g Fett)

Einfache Zucchini Cremesuppe M

600 g Kleine Zucchini
¼ L Brühe

1/8 L Milch

¼ L Frische Sahne

Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansatz entfernen und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Hühnerbrühe erhitzen und die Zucchini dann 30-15 Min weichkochen. Anschließend das Ganze im Mixer pürieren, mit Milch und Sahne in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen (die Suppe darf in diesem Stadium nicht mehr kochen). Sofort servieren.

Eingelegte Curry - Zucchini

10 Portionen

1 1/2 kg Zucchini
5 groß. Zwiebeln
2 El Salz
3 Tassen Essig
3 Tassen Zucker
1 TI Curry
1 TI Paprikapulver, edelsüß
1 TI Pfeffer
1 TI Senfkörner
Dill

Zucchini Schälen, aushöhlen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in Ringe oder Streifen schneiden. Mit dem Salz 3-4 Stunden in einem großen Topf ziehen lassen. Gewürze dazugeben und alles aufkochen lassen. Heiß in Gläser füllen und sofort verschließen. Ich nehme immer eine ganz große Zucchini aus meinem Garten, die ich extra dafür wachsen lasse. Es geht aber auch mit jungen Zucchini, bei denen man, wenn man das möchte, die Schale dran lassen kann. Das Rezept lässt sich auch prima mit Gurken zubereiten. Die eingelegten Zucchini halten sich recht lange bei kühler Temperatur, ich schätze so 2-3 Jahre, aber bei uns nicht, da sie da schon längst aufgegessen sind.

Zubereitungszeit: 20 Minuten Schwierigkeitsgrad: simpel

Eingelegte Zucchini

500 g feste Zucchini
2 Knoblauchzehen
1Bd. Petersilie
1Bd Basilikum
1/4 Ltr. Weinessig
Erdnussöl,
Salz,
Pfeffer

Zucchini waschen und schräg in Scheiben von einem halben cm schneiden. Die Scheiben in heißem Öl braten, bis sie goldbraun sind. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, schichtweise in eine tiefe Schüssel geben und jede Schicht mit etwas feingeschnittenem Knoblauch und gehackten Kräutern belegen. Essig mit Salz und Pfeffer aufkochen und heiß über die Zucchini gießen. Sie müssen ganz davon bedeckt sein. Schüssel zudecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Eingelegte Zucchini mit Knoblauch

1 kg Zucchini,
4 Knoblauchzehen,
150 g Schalotten,
1 L Weißweinessig,
½ L Wasser,
2 TI weiße Pfefferkörner,
1 TI Koriander,
1 TI Fenchel,
1 TI Salz,
175 g Zucker,
1 TI Rosmarin,
1 TI Thymian,

Zucchini in ½ cm dicke Scheiben schneiden und mit Knoblauchzehen und Schalotten in Gläser schichten. Essig mit Wasser, Pfeffer, Koriander, Fenchel, Salz und Zucker aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Rosmarin und Thymian in den heißen Sud geben und sofort über die Zucchini gießen. Gläser zudecken und Zucchini 24 Stunden durchziehen lassen. Sud von den Zucchini abgießen, erneut aufkochen und wieder über das Gemüse gießen. Gläser verschließen. Tipp: Eingelegte Zucchini sind mindest 6 Monate haltbar

Eingelegte Zucchinischeiben

2 Zucchini
Salz
Saft von 1 Zitrone
¼ L Olivenöl
6 Knoblauchzehen
einige Spritzer Tabasco

Zucchini waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Einige El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben nacheinander von beiden Seiten goldgelb braten. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die gebratenen Zucchini- und Knoblauchscheiben abwechselnd in ein Einmachglas schichten. Restlicher Zitronensaft, einige Spritzer Tabasco und restliches Olivenöl dazugeben. Das Glas verschließen und kalt stellen. Auf diese Weise können Sie auch Auberginenscheiben einlegen.

Frikadellen II

Servings: 4

500 g Zucchiniklein
100 g Weizenvollkornmehl
1 Tl Kräutermeersalz
2 El Petersiliegehackt
6 Knoblauchzehengepresst

Die Zucchini mit der Schale fein in eine große Schüssel raspeln, die restlichen Zutaten dazugeben und gut durchrühren, bis alles gebunden ist. Ca. 5 min. quellen lassen.

Öl mäßig erhitzen und den Teig in kleinen Portionen ausbacken.

Der Teig ist ziemlich nass, deshalb beim Wenden Vorsicht!

Dazu passt grüner Salat oder Butter oder Margarinegemüse.

Gazpacho

Zutaten

750 g reife Tomaten
300 g grüne Paprikaschoten
1 kleine Salatgurke
2 Zwiebeln

2 o 3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
2 EL geschälte Mandeln
2 Scheiben Weißbrot
2 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl
1/4 l Brühe
Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer
Tabasco
gemahlener Oregano
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

1. Die Tomaten brühen, häuten und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Die Paprikaschoten putzen und waschen. Eine Frucht in feine Würfeln schneiden, den Rest achteln. Die Gurke schalen. Ein Drittel in feine Würfel, den Rest in Stücke schneiden.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die Chilischote aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch in Ringe schneiden.
4. Die Tomaten, Paprikaachtel, Gurkenstücke, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Chili und die Mandeln im elektrischen Mixer pürieren.
5. Die Weißbrotscheiben in dem Essig und Öl einweichen, mit einer Gabel gut zerdrücken und unter das Gemüsepüree rühren.
6. Mit der Brühe auffüllen, mit den Gewürzen gut abschmecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
7. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in kleine Würfel schneiden.
8. Die Gazpacho gut gekühlt mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu reicht man die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, die Paprika und Gurkenwürfel.

Vier Portionen zu je:

70 mg Natrium und 230 kcal/966 kJ

Gebackene Zucchini II M

Kalorienarm und wunderbar pikant

Zutaten für 4 Portionen

10 g getrocknete (Stein) Pilze
1 Möhre
1 Stange Bleichsellerie
2 Lauchzwiebeln
2 gr Zucchini
1 Knoblauchzehen
1 EL Öl
150 g Maisgrieß
200 ml Gemüsebrühe
Salz,
Pfeffer
Thymian,
Rosmarin

200 g Mozzarella

So wird's gemacht:

1. Pilze 15 Min. in lauwarmem Wasser einweichen. 2. Möhre, Sellerie, Zwiebeln waschen, putzen, würfeln. Zucchini längs halbieren, entkernen.

3. Knoblauch pellen, würfeln, in Öl anschwitzen. Pilze hacken, mit dem Gemüse darin anbraten.

4. Maisgrieß kurz mitdünsten. Pilz Einweichwasser, 100 ml Brühe unter-rühren. Aufkochen, bei schwacher Hitze 10 Min. quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern würzen. 5. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse Mix in die Zucchini füllen. Mit Mozzarellascheiben bedecken. In eine Form setzen, 100 ml Brühe angießen, 20 Min. backen.

Zubereitung: ca. 60 Min. Backen. ca. 20 Min. kJ/kcal p. P.: 924/220

Gebackene Zucchini (Palästina)

Zutaten:

8 Zucchini
3 Zwiebeln (geschält, gewürfelt)
3 Knoblauchzehen (geschält, gehackt)
1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Paprikapulver
4 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie
½ Bund Koriander
4 EL Wasser
2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- a) Mischen Sie die gewürfelten Zwiebeln mit dem gehackten Knoblauch und würzen Sie die Mischung mit etwas Salz. Zerdrücken Sie alles mit einer Gabel zu Mus.
- b) Zerstoßen Sie den Kreuzkümmel und geben sie ihn dann zusammen mit dem Paprikapulver auf die Zwiebeln. Vermischen Sie alles gründlich. Würzen Sie erneut mit Salz und mit Pfeffer.
- c) Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor. Waschen Sie die Zucchini und reiben Sie danach gründlich trocken.
- d) Schneiden Sie die Enden ab. Schneiden Sie dann längs in Viertel. Fetten Sie eine feuerfeste Form mit Olivenöl. Schichten Sie die Zucchini hinein.
- e) Mischen Sie die Gewürzmasse mit 4 EL Wasser. Bestreichen Sie die Zucchini damit. Decken Sie die Folie nun mit Alufolie ab und backen Sie bei 180°C ca. 30 Minuten.
- f) Bestreichen Sie die Zucchini während des Backens ab und zu mit Sauce.
- g) Waschen Sie die Petersilie und den Koriander. Hacken Sie die Blätter.
- h) Beträufeln Sie die Zucchini nach dem Backen mit dem Zitronensaft und streuen Sie die Kräuter darüber.

Gebackene Zucchini mit Minzesoße M

Für die Soße:

100 g Quark,
100 g Joghurt,
2-3 El Obstessig,
1 Prise Meersalz,
1 Prise Pfeffer,
1 Prise Koriander,
2-3 El. frische Pfefferminze, fein gehackt
1 El. Sonnenblumenkerne,
1-2 Tl. abgeriebene Zitronenschale
Für den Rest 4-6 Zucchini (ca. 1000 g)
2 El. natives Olivenöl,
1 Prise Kräutersalz,
1 Prise Pfeffer,

Für die Minzesoße Quark mit Joghurt, Obstessig, Meersalz, Pfeffer, Koriander und Minze verrühren, abschmecken. Sonnenblumenkerne grob hacken, mit Zitronenschale vermischen und auf die Soße streuen. Zucchini waschen und in Scheiben von ½ cm Dicke schneiden Backblech mit Olivenöl bepinseln, Zucchinischeiben darauf legen, Oberfläche mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen etwa 10 Min bei ca. 200°C backen (oder grillen), bis sie knapp gar sind. Die Zucchini dann mit Kräutersalz und Pfeffer bestreuen und mit der Minzesoße servieren.

Gebackene Zucchini mit Weizen M

200 g Weizenkörner
375 ml ;Wasser
Salz
600 g Kleine Zucchini
1 Unbehandelte Zitrone
4 El Olivenöl
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 Blättchen frischer Salbei
300 g Paprikaschotenrote oder grüne

100 g Creme fraiche
4 Prise Cayennepfefferoder mehr

50 g Parmesanfrisch - gerieben
2 Möhren(Karotten), je 100g

Quellzeit: etwa 1 Stunde, Zubereitungszeit: 1 Stunde 30 Minuten

Die Weizenkörner mit dem Wasser übergießen, zudecken und 1 Stunde quellen lassen. Mit dem Salz zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde garen.

Die Zucchini waschen, abtrocknen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und der Länge nach halbieren. Die Hälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen.

Die Zitrone waschen und abtrocknen. Ein Stück Schale von etwa 3 cm Länge hauchdünn abschneiden und für den Weizen beiseite legen. Die Zitrone auspressen.

Über die Zucchini je Servings 1 Esslöffel Zitronensaft, Salz, 3/4 des Olivenöls und schwarzen Pfeffer geben.

Das Blech in den kalten Backofen (Mitte) schieben. Die Zucchini bei 180 Grad C. etwa 30 Minuten backen, bis sie gerade eben weich sind.

Währenddessen die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Salbeiblättchen waschen, trocken tupfen und mit der Zitronenschale ganz fein zerkleinern. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen und vierteln. Die Stielansätze und die Trennwände mit den Kernen entfernen. Die Schotenviertel würfeln.

Das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze unter Rühren glasig braten. Den Salbei, die Zitronenschale, die Paprikaschoten, den Weizen - einschließlich der verbliebenen Garflüssigkeit - und die Creme fraiche hinzufügen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten garen.

Den Weizen mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und dem Cayennepfeffer würzen und mit dem Käse vermischen.

Die Zucchini und den Weizen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Möhren schälen, raspeln und darüber streuen.

Gedünstete Zucchini | M

mit Nuss- Käse- Dip

250 g Staudensellerie
50 g Walnusskerne

100 g Mittelalter Goudakäse

1 Reife Avocado
1 Zitrone

250 g Dickmilch

Salz
Pfefferfrisch gemahlen
Rosenpaprika
1 kg Kleine Zucchini
1/8 l Gemüsebrühe
1 Tl Honig
2 Knoblauchzehen

Sellerie putzen und fein würfeln. Walnüsse grob hacken. Käse in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren und den Kern entfernen.

Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und

sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Dickmilch untermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Sellerie, Käse und Nüsse untermischen, kalt stellen.

Zucchini abspülen, putzen und vierteln. Gemüsebrühe, Honig, 1 EL Zitronensaft (bei einer Zubereitung mit 1000 g Zucchini) und feine Knoblauchscheiben aufkochen. Zucchini zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Mit dem Käse- Dip servieren.

Dazu passt Vollkornreis.

Pro Portion ca. 370 kcal/1557 kJ.

Gefüllte Kräuterzucchini M

2 große Zucchini,
3 Tomaten,
1 Schalotte, fein gewürfelt,
2 Knoblauchzehen, gepresst,
3 Zweige Thymian,
4 Blätter Salbei,
1 EL Sojasauce,

1/8 L Sahne,

1 Msp Kardamom,
1 Msp Zimt,
1 Brötchen, gewürfelt,
100 g Ricotta,
3 Tomaten,
Salz,
Pfeffer,
Olivenöl,

Die Zucchini halbieren und mit einem Parisyen Ausstecher aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein hacken. Die ausgehöhlten Zucchini mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und im auf 190°C vorgeheizten Ofen 5 Min garen. Die Tomaten halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Form geben, salzen, pfeffern und eine gepresste Knoblauchzehe und 1 EL Olivenöl darauf verteilen. Dann im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min bei 170°C garen. Schalottenwürfel mit einer gepressten Knoblauchzehe in etwas Olivenöl andünsten, gehackte Zucchinistücke, Thymianblättchen und gehackte Salbeiblätter zugeben. Mit Sojasauce und Sahne ablöschen und mit Kardamom und Zimt würzen. Das gewürfelte Brötchen darunter mischen, alles gut durchschwenken und in die ausgehöhlten Zucchinihälften füllen. Mit Ricottastückchen belegen und im auf 190°C vorgeheizten Ofen 15 Min garen.

Gefüllte Zucchini I M

3 etwa gleichgroße Zucchini (ca. 600 g)
2 Tomaten (ca. 200 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Möhren
200 g schnittfester Schafkäse
½ Bd frischer Thymian (notfalls auch aus der Dose)
1 Knoblauchzehe
2 El. Sonnenblumenkerne

75 g Creme fraîche

30 g Parmesan, frisch gerieben

1 Bd Petersilie
Salz
weißer Pfeffer

(evtl. 250 g (Vollkorn Spiralnudeln, wenn's denn mehr werden soll))

Die Zucchini waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und fein hacken. Die Tomaten häuten und würfeln. Stielansätze entfernen! Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen (besser: Nur abbürsten) und raspeln. Den Schafkäse in Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen streifen. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Die Frühlingszwiebeln mit den Möhren, dem Schafkäse, dem Thymian, dem Knoblauch und den Sonnenblumenkernen mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das gehackte Zucchinifleisch mit den Tomaten und der Creme fraîche in einer feuerfesten Form mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. (Hier evtl. die oben angesprochenen - vorher al dente gegarten - Nudeln untermischen.) Die Zucchini mit der Schafkäsemasse füllen und in die Form geben. Darüber den Parmesan streuen. Die Zucchini in der Form auf mittlerer Schiene bei 200°C ca 35 Min backen, bis sie bissfest sind und die Oberfläche schön gebräunt ist. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und hacken. Die Zucchini mit der Petersilie bestreut servieren.

Gefüllte Zucchini II M

8 Port.

4 mittelgroße Zucchini
¼ grüne Paprikaschote, gewürfelt

1 Stange Staudensellerie, klein geschnitten
½ Zwiebel, gehackt,
1 El Butter,
1 El. gehackte Petersilie,
½ Tl. Chilipulver,
Salz,
Pfeffer
½ Tl. Worcestersoße Sauce
1 Portion Tomatensoße
200 g Langkornreis

Zum Garnieren

3 El. Creme fraîche

2 El. gehackte schwarze Oliven

Zucchini längs halbieren. Das innere mit einem Löffel bis auf einen ca. 5 mm starken Rand aushöhlen und grob hacken. Die Zucchini-Hälften in einer Schüssel zugedeckt 5 min. bei 600 W dünsten. Gehacktes Zucchini-Innere, Paprika, Sellerie, Zwiebel und Fett in einer mittel-großen Schüssel verrühren. Zugedeckt 7 min. bei 600 W weich dünsten. Zwischendurch 2-3 mal umrühren. Reis, Tomatensauce, 250 ml Wasser und Gewürze unterrühren. 5 min. bei 600 W, dann 20-25 min. bei 50 % zugedeckt dünsten. Zwischendurch einmal umrühren. Reismasse in die Zucchinihälften füllen und entweder - einfrieren - oder mit Creme fraîche verzieren und Oliven darüberstreuen.

Gefüllte Zucchini III M

4 Portionen

4 mittelgroße Zucchini
Hefestreuwürze
Paprika edelsüß
750 g Hirse
400 ml Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zwiebel
1 rote Paprikaschote
20 g Reformhausmargarine
2 EL Tomatenmark
Meersalz
Pfeffer
20 g Mandelstifte, angeröstet
200 g Mozzarella
2 Stängel glatte Petersilie

Zucchini der Länge nach teilen, Kerne und Inneres entfernen. Eine halbe Minute in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen und mit Hefestreuwürze und Paprikapulver austreuen. Hirse in kochende Gemüsebrühe geben und 20-25 Min. ausquellen lassen. Zwiebel schälen, Paprika halbieren, entkernen und beides in kleine Würfel schneiden. In heißer Margarine andünsten. Gekochte Hirse zugeben, mit Tomatenmark mischen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mandelstifte, gewürfelte Mozzarella und gehackte Petersilie untermischen. Masse in die Zucchinihälften drücken und im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 15 Min. überbacken.

Pro Portion
ca. 440 kcal/ 1760 kJ
Reformhaus KURIER 8/2000

PS

Hirse, muss erst mit kochendem Wasser abgebraust werden, damit die Bitterstoffe entfernt werden
Hans60 20. Januar 2005

Gefüllte Zucchini IV M

4 Personen
4 mittelgroße Zucchini (ca. 700 g)
4 enthäutete Tomaten (ca. 160 g)
140 g frische Champignons
40 g grobe Haferflocken

60 g geriebener Parmesan Käse (40 % Fett i. Tr.)

1 Zwiebel (ca. 40 g)
1 frische Knoblauchzehe
Gewürze:
Basilikum
Pfeffer
Salz

Halbieren Sie die Zucchini der Länge nach, und blanchieren Sie sie ca. 10 Minuten in kochendem Wasser. Währenddessen würfeln Sie Zwiebel, Tomaten, Champignons und Knoblauch und braten alles mitsamt den Haferflocken in Butter an. Das Zucchini-Mark wird mit einem Löffel vorsichtig herausgelöst und fein gewürfelt. Danach mit der Hälfte des Parmesans und der Zucchini-Masse vermischen.

Schmecken Sie das Ganze mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und den Kräutern ab, und füllen Sie diese Masse in die ausgehöhlten Zucchinihälften. Abschließend mit dem restlichen Parmesan bestreuen, und im

Backofen bei 160 °C ca. 10 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten.

Pro Person ca. kcal 149 / 625 kJ

12 g KH - 4 g Ballastst. - 0,5 BE ca. - 6 g Fett - 3 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 11 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

Gefüllte Zucchini mit Linsen M

4 Portionen

250 g Braune Linsen
1 TI Instand-Gemüsebrühe
1/2 l Wasser
1 TI Getrockneter Majoran
1 md Zucchini 600 g
1 Tomate
2 Lauchzwiebeln
1 Grüne Paprikaschote
50 g Champignons

50 g Magerjoghurt

Salz

Pfefferfrisch gemahlen

Linsen mit Wasser, Gemüsebrühe und Majoran 45 Minuten kochen.

Zucchini waschen und längs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen, Gemüse zerkleinern. Mit dem Joghurt unter die Linsen mischen, kräftig würzen.

Zucchinihälften mit der Mischung füllen und in feuerfeste Form stellen. In den kalten Ofen stellen. Bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Dazu Salat oder Kartoffeln.

Gefüllte Zucchini Blüten mit Holler M

20 g Zwiebeln,

1 Knoblauchzehe,
75 g kleine Zucchini,
1 EL natives Olivenöl,
75 g Holunderblüten ohne Stiele
1 EL fein gehackter Oregano,
30 g Feta Schafskäse,

75 g Magerquark,
Meersalz,
Pfeffer,
6 Zucchiniblüten,
1 EL Butter,

Zwiebeln, Knoblauchzehe und Zucchini sehr fein würfeln, in Olivenöl leicht anbraten, Holunderblüten und Oregano zugeben und zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten, eventuell wenig Wasser zufügen. Schafskäse, Magerquark, Meersalz und Pfeffer glatt rühren, mit Gemüse vermischen, abschmecken. Zucchiniblüten trocken mit einem Pinsel säubern, etwas öffnen und Stempel entfernen. Creme mit einem Teelöffel hineingeben und Zucchiniblüten zusammendrücken. Ofenfeste Form buttern, Zucchiniblüten hineinlegen, mit Butter bestreichen und bei 175°C 5 Minuten backen

Gemüse Lasagne M

1 ct Lasagneje ca. 250g
- (250g = 20 Stück)
Parmesangerieben

ZUCCHINIFÜLLUNG

400 g Zucchini
1 Bund Basilikum
1/4 TI ; Salz
; Pfeffer aus der Mühle

PILZFÜLLUNG

200 g Champignons
1 TI Zitronensaft
1 Bund Petersiliegehackt
1/4 EI ; Salz
; Pfeffer aus der Mühle

SAUCE

5 dl Halbrahm

200 g Greyerzer

1 Prise ; Salz

1 Prise Muskat

1 Prise Weißer Pfeffer

Lasagne al dente kochen, kalt abspülen, abtropfen lassen und auf einem Tuch ausbreiten.

Zucchini-Füllung:

Zucchini in sehr dünne Scheiben hobeln. Basilikum in feine Streifen schneiden. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilzfüllung:

Champignons in dünne Scheibchen hobeln. Zitronensaft über die Pilze träufeln. Petersilie, Salz und Pfeffer begeben und gut mischen.

Sauce:

Rahm in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Käse reiben und zusammen mit Salz, Muskat und weißem Pfeffer begeben. Sauce unter Rühren mit dem Schwingbesen nur köcheln, bis der Käse geschmolzen ist.

Zubereitung:

Je 1/3 der Sauce unter die Zucchini- und die Pilzfüllung mischen, Rest der Sauce beiseite stellen. Wie folgt in gefettete Gratinform schichten (bezogen auf 4 Servings):

1. Schicht: 3 Esslöffel Sauce
2. Schicht: erste Lasagne- Portion
3. Schicht: 1/2 der Zucchini-Füllung
4. Schicht: zweite Lasagne- Portion
5. Schicht: die ganze Pilzfüllung
6. Schicht: dritte Lasagne- Portion
7. Schicht: restliche Zucchini-Füllung
8. Schicht: vierte Lasagne- Portion
9. Schicht: restliche Sauce

10.Schicht: Parmesan, gerieben

11.Schicht: Butterflocken

Backen: ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad Celsius vorgeheizten Ofens.

Gemüse-Kartoffel-Pfanne mit Parmesan M

2 Personen

500 g Kartoffeln
300 g Zucchini
1 Rote Paprika
1 Gelbe Paprika
1 Zwiebel
1 El. Sojaöl
1 Knobizehe
Jodsalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 ml Gemüsebrühe, Instant

50 g Geriebener Parmesan

Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Neue Kartoffeln müssen nur gesäubert werden. Zucchini und Paprika putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knobis fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knobis darin anbraten. Kartoffeln und Gemüse zufügen und anbraten, würzen. Brühe zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 15 min garen lassen. Mit Parmesan bestreuen, Deckel wieder schließen und garen bis der Käse geschmolzen ist.

Pro Portion:

: 193 kcal
: 7 g E
: 7 g F = 32,6 %
: 22 g KH
: 9 mg Cholesterin

Anmerkung von Yvette:

Rosmarin noch dazugegeben und Olivenöl verwendet. Käse weggelassen und 20 min die Pfanne garen lassen. Danach 100 g Joghurt 0,1 % Fett mit frischen Kräutern verrührt und dazu serviert.

Gemüse-Pfanne, vegetarisch-asiatisch

Zutaten (für 4 Personen)

1 kleiner Chinakohl (etwa 200 g)
200 g Zucchini
2 Möhren
3 Lauchzwiebeln
1 Schalotte
30 g Ingwer (frisch)
1 Zweig Koriander (mit Wurzel)
150 g Tempuramehl batter mix (Asiashop)
2 TL dunkles Sesamöl
1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig
1 EL Zitronensaft
10 Pfefferkörner (weiß)
Öl zum Schmoren

Zubereitung

Schlagen Sie das Tempuramehl mit 200 ml Wasser gut durch und stellen es für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank, damit das Mehl gut quellen kann.

In der Zwischenzeit schneiden Sie den Chinakohl in Streifen, das Weiße und Hellgrüne der geputzten Lauchzwiebeln in Scheiben, die Zucchini und die geputzten Möhren in etwa 2 cm große Würfel und den geschälten Ingwer in sehr dünne Scheibchen. Die gepellte Schalotte hacken Sie fein. Vom Koriander schneiden Sie die Wurzeln ab, schneiden diese in kleine Stücke und zerstoßen sie mit den Pfefferkörnern im Mörser. Die Blätter vom Koriander hacken Sie klein. Vermischen Sie den Chinakohl und die Zucchiniwürfel in einer großen Schüssel, würzen mit 1 TL Sesamöl, 1 TL Sojasauce, 1 TL Reisessig, 1 TL Zitronensaft, der Hälfte des Korianderwurzelpfeffers und den gehackten Korianderblättern. Lassen Sie diese Mischung etwa 10 Minuten ziehen.

In diesen 10 Minuten erhitzen Sie das Öl, geben das restliche Sesamöl zu und schmoren darin die Möhrenwürfel mit den Ingwerscheibchen, den Lauchzwiebelscheiben und der Schalotte an. Löschen Sie mit der restlichen Sojasauce, dem Reisessig und dem Zitronensaft ab und würzen mit dem Rest Korianderwurzelpfeffer. Diese Mischung geben Sie anschließend zu der Chinakohlmischung und vermengen alles gut.

Eine Pieform pinseln Sie gut mit Öl aus, geben die Gemüsemischung hinein und begießen alles mit dem Tempurateig. Backen Sie die Gemüsepfanne bei 175 Grad etwa 15 Minuten im Backofen.

Gemüsepaella

Für Gäste

Diese bekannte spanische Gemüse-Reis-Pfanne eignet sich hervorragend, um mit Freunden und Bekannten in geselliger Runde zu speisen. Die Paella ist - trotz der relativ vielen Zutaten - eine einfache Speise. In Spanien gibt es oft geröstetes Knoblauchbrot vorweg und natürlich einen herben roten oder auch weißen Landwein dazu.

Zutaten für 4-6 Personen:

500 g Langkorn-Naturreis
2 gehäufte El. gekörnte Gemüsebrühe
1 l Wasser
je 1 grüne und rote Paprikaschote
1 Stange Lauch
1 mittelgroße Möhre
1 kleiner Zucchini
1 Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen
6 El. Olivenöl
Salz
Cayennepfeffer
3 mittelgroße Tomaten
1 unbehandelte Zitrone
etwa 100 g Pistazien

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen. Dann in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze trocknen. Ab und zu umrühren. Sobald der Reis trocken ist, die Gemüsebrühe hinzugeben, mit dem Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Den Reis auf der abgeschalteten Herdplatte etwa 10 Minuten nachquellen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse säubern und waschen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in etwa 1 cm große Stücke, den Lauch in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre der Länge nach vierteln und fein schneiden. Den Zucchini würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Paellapfanne (ersatzweise 2 schwere Gusspfannen, in denen jeweils eine Hälfte zubereitet wird) 3 El Öl erhitzen und zuerst die Zwiebel und die Knoblauchzehen kurz andünsten. Dann das vorbereitete Gemüse hinzugeben und unter Rühren 2-3 Minuten dünsten.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und den Reis unter das Gemüse mengen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze noch etwa 10 Minuten garen.

Die Tomaten waschen, 2 davon würfeln und etwa 5 Minuten mitdünsten. Die dritte Tomate in Scheiben schneiden. Die Zitrone in dünne Halbmonde schneiden.

Die Paella mit den Tomatenscheiben, den Zitronenstücken und den Pistazien garnieren und heiß in der Pfanne servieren.

Die Gemüsepaella erinnert an Ferientage in Spanien. Die Gemüsesorten sind so vielfältig, dass Sie Fleisch oder Fisch sicher nicht vermissen werden.

Gemüsepfanne mit Käse M

½ Gemüsezwiebel
3 Zucchini,
2 Auberginen
500 g Tomaten
4 El Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
Salz, Pfeffer,
150 g Schafskäse

100 g mittelalter Gouda

Zwiebel in dünne Spalten, Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden. Tomaten achteln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel kurz darin anbraten. Zucchini und Auberginen zu der Zwiebel geben, bei mittlerer Hitze unter Wenden 4-5 Min braten. Ca. 1 Min vor Ende der Garzeit Tomaten zufügen und mitschmoren Rosmarinnadeln abzupfen und kurz vor Ende der Garzeit zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse zerbröckeln, Gouda fein reiben. Beide Käsesorten über dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C 15-20 Min überbacken.

Gemüsesalat mit knusprigen Käseecken M

200 g Zuckerschoten
150 g TK-Erbesen
; Salz
2 El Sonnenblumenkerne
1 Kopf Lollo Bianco
2 klein Zucchini
2 Schalotten
4 El Weißweinessig
; weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
2 El Kräutergehackt (z.B. Peters. , Estragon, Basilikum)
6 El Öl
4 Scheibe/n Toastbrot

8 El Käsegerieben

Zuckerschoten waschen, Enden abknipsen. Mit den Erbsen 1-2 min in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Sonnenblumenkerne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun rösten.

Salat putzen, abbrausen, trockenschleudernd und mundgerecht zerpfücken. Die Zucchini putzen, in Scheiben schneiden. Für das Dressing die Schalotten abziehen und fein hacken. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern verrühren. Öl mit dem Schneebesen kräftig unterschlagen.

Toastbrot rösten und mit Käse bestreuen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill goldgelb überbacken. In Dreiecke schneiden. Salatzutaten mit Vinaigrette mischen und mit Käsecken anrichten.

:Pro Person ca. : 420 kcal

:Pro Person ca. : 1759 kJoule

:Zubereitung : 30 min

Gemüsetopf

Neapolitanischer

1 Aubergine

1/2 Chilischote

300 g Zwiebeln

1 Stange Staudensellerie

1 Rote Paprikaschote

500 g Kartoffeln

300 g Zucchini

1 Dose geschälte Tomaten

1/2 Bund Basilikum

5 El Olivenöl

Salz

Gemüsebrühe od. Weißwein

Die Aubergine waschen und trocken tupfen. Die Stängelansätze abschneiden und die Frucht ungeschält in mundgerechte Würfel schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschlitzen, entkernen und fein hacken.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Selleriestange putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, von den Kernen und weißen Rippen befreien und waschen. Die Schotenhälften in dünne Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und die Stielenden abschneiden. Kartoffeln und Zucchini in mundgerechte Würfel schneiden.

Die abgetropften Tomaten durch ein Sieb passieren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die abgezapften Blättchen fein hacken.

Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebelringe darin hellgelb andünsten. Die Selleriestücke und das Basilikum dazugeben und alles 1 bis 2 Minuten mitdünsten. Das Tomatenmus zum Sellerie geben und alles zum Kochen bringen. Das übrige Gemüse sowie die Chilischote darunter rühren und alles mit Salz bestreuen. Den Eintopf zugedeckt bei schwacher Hitze 30 bis 35 Minuten köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Falls der Eintopf zu sehr eindickt, etwas Gemüsebrühe oder Weißwein angießen.

Dazu schmeckt am besten frisches Stangenweißbrot.

Gerstenkeimlinge mit Sellerie

30 g Zwiebeln,
150 g Knollensellerie,
50 g Möhren,
4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
2-4 EL Gemüsebrühe,
200 g gekeimte Nacktgerste,
2 EL Obstessig,
¼ TL Honig,
Meersalz,
Pfeffer,
½ - 1 TL Curry,
½ TL Koriander,
8 Chicoréeblätter,

Setzen Sie etwa 80 g Nacktgerste 2-3 Tage vorher zum Keimen an. Zwiebeln fein würfeln, Sellerie und Möhren in Stifte von 2 cm Länge schneiden. Zwiebeln in 1 EL Sonnenblumenöl anschwitzen, Sellerie und Möhren zugeben, wenig Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bissfest garen. Nacktgerstenkeimlinge in einem Dämpfeinsatz oder Sieb über kochendem Wasser etwa 6 Min garen. Obstessig mit Honig, Meersalz, Pfeffer, Curry und Koriander verrühren, restliche 3 EL Sonnenblumenöl untermischen und mit dem Gemüse und den Gerstenkeimlingen vermischen, ½ -1 Stunde ziehen lassen und abschmecken. In Chicoréeblättern wie in Schiffchen servieren.

Gnocchi mit Zucchini-Möhren-Gemüse M

Zutaten für ca. 4 Portionen:

1/8 l Milch

Salz

60 g Hartweizengrieß

1/2 P. gekochte Klöße (für 8 Stück,

1 Zwiebel

400 g Zucchini

400 g Möhren

3 EL Keimöl (z. B. Mazola)

1 TL Gemüse-Kraftbouillon

Pfeffer

2 EL Butter oder Margarine

3 EL gehackte Petersilie

2 EL geriebener Parmesan

1. Milch und eine Prise Salz zum Kochen bringen.

Grieß dazugeben, ausquellen lassen.

2. Kloßpulver mit dem Schneebesen in 1/4 l kaltes Wasser einrühren und 5 Min. quellen lassen.

3. Abgekühlten Grießbrei und Kartoffelteig verrühren.

Aus dem Teig eine 2-3 cm dicke Rolle formen, in ca.

1 cm dicke Scheiben schneiden und mit einer Gabel etwas flachdrücken. Reichlich Salzwasser zum Kochen

bringen. Gnocchi in das siedende, nicht mehr sprudelnd kochende Wasser geben. Bei schwacher Hitze 5-7 Min.

gar ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

4. Zwiebel schälen, würfeln, Zucchini und Möhren putzen und waschen.

Möhren schälen und beide Gemüse in Stifte schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel, Zucchini und Möhren darin kurz anbraten. 1/4 l Wasser dazugießen

und zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Mit Gemüse- Bouillon, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Butter oder Margarine schmelzen, auf die Gnocchi geben, mit Petersilie und Parmesan bestreuen. Mit Zucchini-Möhren-Gemüse auf

Tellern anrichten und evtl. mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Griechische Gemüseplatte

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel,

2 EL Olivenöl

Salz,
Pfeffer
250 g Basmati-Reis
0,8-1 l Gemüsebrühe (Instant).
1/2 Bund Petersilie
4 Stiele Minze
75 g paprikagefüllte grüne Oliven
150 g Schafskäse
4 große Tomaten,
1 Zucchini
2 gelbe Paprikaschoten

1. Die Zwiebel fein würfeln und in heißem Öl anbraten. Reis zufügen, kurz mitdünsten, mit 500 ml Brühe abloschen. 1/2 TL Salz dazugeben und alles zugedeckt 15-20 Minuten ausquellen lassen,
2. Kräuterblätter von den Stielen zupfen, mit den Oliven hacken. Käse zerbröseln. Von den Tomaten den Deckel lösen, das Innere entfernen. Paprika halbieren, entkernen. Die Zucchini zuerst längs, dann die Hälften einmal quer durchschneiden und die Kerne entfernen.
3. Oliven, Kräuter und Käse unter den Reis mischen. Würzen. Das Gemüse damit füllen und, bis auf die Tomaten, in eine Auflaufform setzen. Den Rest Brühe angießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C Umluft: 150°C Gas: Stufe 3) ungefähr 25 Minuten backen. Die Tomaten zufügen, weitere etwa 15 Minuten garen. Alles auf eine Platte setzen, Dazu passt Joghurtsoße.

Zeitaufwand: ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert- pro Portion ca. 2100 kJ/500 kcal, E 17 g, F 24 g, KH 60 g
Vida Nr. 23/03

Griechisches Schichtgemüse

2 kg Sommergemüse,
z.B. 1 Squash,
2 Zucchini,
1 Aubergine,
3 Tomaten,
2 Zwiebeln,
je 1 rote und gelbe Paprikaschote,
1 Knolle junger Knoblauch
1/2 Ta. kaltgepresstes Olivenöl
Kräutersalz

Gemüse waschen und putzen. Squash, Zucchini und Auberginen ungeschält in fingerdicke Scheiben schneiden: größere Früchte quer, kleinere

längs, Tomaten und Zwiebeln halbieren, Paprikaschoten vierteln. Knoblauchknolle in Zehen aufteilen und schälen. Jede Gemüsescheibe beidseitig mit Öl einpinseln. Oberseite mit Kräutersalz bestreuen und die Scheiben etwas schuppenförmig überlappend in die ungefettete Fettpfanne schichten. Die Knoblauchzehen in die Zwischenräume stecken. Auf der mittleren Schiene 30 Minuten bei 230°C backen

Griechisches Sommergemüse

500 g Zucchini
500 g Kartoffeln, vorw. festkochende.
500 g Auberginen
2 Zwiebeln
2 Grüne Peperoni
750 g Reife Tomaten
Butter für die Form
Salz
Schwarzer Pfeffer
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
1/8 l Olivenöl
1/8 l Wasser

Die Zucchini waschen, trockentupfen, von Stiel- und Blütenansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen. Die Auberginen waschen, die Stielenden abschneiden. Auberginen und Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Ofen auf 180 °C (Gas: Stufe 2) vorheizen.

Die Zwiebeln fein schälen und hacken. Die Peperoni waschen, der Länge nach aufschlitzen, entkernen und ebenfalls fein hacken.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und von den Stängelansätzen befreien. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform mit Deckel mit der Butter ausfetten. Die Hälfte der Tomatenscheiben hineinschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini, Kartoffeln, Auberginen, Zwiebeln und Peperoni mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Tomatenscheiben verteilen.

Die Petersilie und den Dill abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Die Kräuter auf das Gemüse streuen. Zum Schluss die restlichen Tomatenscheiben darauf legen.

Den Gemüsetopf mit dem Öl und Wasser übergießen und das Gemüse in einer geschlossenen Form im Backofen auf der mittleren Schiene 1

1/2 bis 2 Stunden garen. In den letzten 30 Minuten den Deckel abnehmen.

Grünkern in Zucchini, überbacken M

100 g Grünkern
1/2 l Instant Gemüsebrühe
4 Zucchini 200 g
250 g Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe zerdrückt
30 g Butter oder Margarine

80 g Gouda gerieben

SAUCE

1/4 l Schlagsahne
1 Biobin Messlöffel oder anderes Bindemittel
Salz
Pfeffer

Grünkern in einem halben Liter Brühe ca. 1 Stunde kochen. Gemüse putzen und waschen. Zucchini längs halbieren, etwas aushöhlen. Zucchini-Hälften 3 Minuten blanchieren. Zucchini-Inneres würfeln. Möhren raffeln. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Butter andünsten. Möhren und Zucchini-Inneres hinzufügen und 10 - 15 Minuten dünsten. Zum Schluss Käse und Grünkern untermischen, evtl. mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung in die halbierten Zucchini füllen. Sahne aufkochen, mit Bindemittel andicken und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce über den Zucchini verteilen, bei 200 Grad C für ca. 45 Minuten backen.

Hirsepfanne M

2 Knoblauchzehen
2 frische, grüne
Pfefferschoten (ersatzweise eine rote getrocknete Chilischote)
2 El Olivenöl
2 El Curry
200 g Hirse
Salz
250 g Frühlingszwiebeln

250 g Möhren
250 g Zucchini

2 Sahnejoghurt

1/8 l Schlagsahne

Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch

Eine Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Die Pfefferschoten längs aufschlitzen und die Kerne herausschaben. Die Schotenhälften quer in dünne Scheiben schneiden. (Die getrocknete Chilischote im Mörser zerreiben)

Einen EL Öl leicht erhitzen, Knoblauch und Pfefferschoten unter Rühren darin andünsten, dann den Topf vom Herd nehmen und den Curry unterrühren.

Bei milder Hitze ganz leicht anschwitzen, dann die Hirse unterrühren und mit 1/2 l Wasser (oder Gemüsebrühe) auffüllen, salzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Die Zucchini waschen und würfeln. Alle Gemüse in dem restlichen Olivenöl zugedeckt dünsten, zuerst die Möhren 5 Minuten, dann Frühlingszwiebeln und Zucchini zugeben und weitere 4 bis 5 Minuten garen, das Gemüse soll noch knackig sein. Dann das Gemüse mit der gut gewürzten Hirse locker mischen, evtl nachsalzen und 2 Minuten durchziehen lassen. Den Joghurt mit der Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer und der restlichen gepellten und durchgepressten Knoblauchzehe würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Die Sauce extra servieren.

Kaltschale | M

Portion: 2

1 El Olivenöl
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Msp. Salz
1/2 Fenchelknolle
1 Zucchini
1/8 l Gemüsebrühe
1 Zweig Thymian

1/2 Becher Sahne-Dickmilch

1 TI Estragon
1 TI Dill

1/4 l Kefir

Saft von 1/2 Zitrone
einige Tropfen - Worcestersauce
Salz
Pfeffer
1 Pr. Zucker

Die Zwiebel feinhacken. Die Knoblauchzehe schälen, feinhacken, mit Salz zu einer Paste zerreiben. Die Fenchelknolle putzen, waschen, in feine Würfel schneiden. Die Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die feingehackte Zwiebel darin glasig schwitzen. Knoblauch zur Zwiebel geben und kurz mitschwitzen. Fenchel zugeben und glasig schwitzen. Zucchini zugeben und ebenfalls kurz mitschwitzen.

Das Ganze mit der Gemüsebrühe auffüllen und den Thymian einrühren, 4-5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe vom Herd nehmen und vollständig erkalten lassen.

Die Sahne-Dickmilch mit den restlichen Kräutern sowie dem Kefir untermischen. Das Ganze mit Zitronensaft, Worcestersauce, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken.

Kaltschale, Möhren M

Zutaten

500 g Möhren oder 1/4 l naturreiner Möhrensaft
3 EL Sonnenblumenöl
1/2 TL geriebene Schale einer unbehandelten Orange
2 EL Orangensaft
1 EL geriebene, geschälte Mandeln
Pfeffer aus der Mühle
Zucker
1 Msp. Ingwerpulver

500 g Kefir oder Dickmilch, 3,5 % Fett

1 Handvoll frischer Kerbel oder Kresse

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und durch eine Saftpresse drücken. Mit dem Öl, der Orangenschale, dem Saft und den Mandeln verrühren.

2. Mit dem Pfeffer, etwas Zucker und Ingwer abschmecken. Den gekühlten Kefir unterziehen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Mit dem gehackten Kerbel bestreut anrichten.

Vier Portionen zu je: 57 mg Natrium und 226 kcal/949 kJ
Aus dem Buch: Würzig Kochen ohne Salz

Karottenfüllung in Zucchini

: 4 Portionen

1 lg Zwiebel
4 Zucchini
1 Knoblauchzehe
350 g Karotten
1 Tl Geriebener Ingwer
75 g Mandelblättchen
Öl und Butter

Die Karotten schaben und in dünne Scheiben schneiden. Die gehackte Zwiebeln in Öl anbraten ca. 5 Min. anbraten. In der Zwischenzeit die Zucchini der Länge nach halbieren und in der Mitte ausschaben. Das Fleisch der Zucchini klein hacken und zusammen mit der zerdrückten Knoblauchzehe, der Karotten und dem Ingwer zu der Zwiebel geben.

Ca. 10 Min. zugedeckt garen, bis die Gemüse weich sind. Die Mischung vom Herd nehmen und die Mandeln, Salz und Pfeffer zugeben. Die Zucchini mit der Mischung füllen und in eine gefettete Kasserolle geben. Mit Alufolie abdecken und ca. 40 min im auf 190 o C vorgeheizten Ofen backen.

Kartoffeln vom Blech mit Zucchini M

und Camembert

1200 g Kartoffeln
70 g Flüssige Butter
Salz,
Pfeffer
Muskatnuss
500 g Zucchini
Aromat
3 El Olivenöl

1 Bd Glatte Petersilie

500 g Camembert

200 ml Preiselbeeren

Die Kartoffel waschen, schälen und auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln.. Die Butter mit ¼ TI Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Kartoffeln auf einem Backblech ausbreiten und mit der gewürzten Butter beträufeln. Die Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, Das Aromat mit dem Öl und der feingehackten Petersilie mischen. Den Camembert in sehr dünne Scheiben schneiden. Zucchini- und Camembertscheiben dann abwechselnd dachziegelartig auf die Kartoffeln legen und mit dem gewürzten Öl beträufeln. Das Backblech mit gut eingefetteter Alufolie abdecken und bei 200°C ca. 40 - 45 Min backen. Auflauf heiß mit kalten Preiselbeeren servieren. Dazu grüner Salat.

Kartoffeltopf , griechischer M

1 Bund Petersilie

2 TI Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Oregano

800 g Kartoffeln, festkochend

3 Ei Ölneutral

1 Gemüsezwiebel

250 g Zucchini

250 g Tomaten

200 g Schafkäse

150 g Schmant

100 g Sahne

Zubereitung in etwa 45 Minuten:

Petersilie waschen und fein hacken. Salz mit Pfeffer, Oregano und Petersilie mischen.

Das Gemüse waschen und die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln darin anbraten, mit einem Teil der Würzmischung bestreuen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze schmoren.

Die geschälte und kleingewürfelte Zwiebel auf die Kartoffeln geben und wieder würzen.

Zucchini in Scheiben schneiden, in den Topf geben und würzen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 1 Minute ziehen lassen, die Haut abziehen, vierteln, Stielansätze und Kernchen entfernen. Fruchtfleisch auf dem Gemüse verteilen und in ca. 20 Minuten garen.

Den Käse mit Schmant und Sahne verrühren, auf dem Gemüse verteilen und nochmals 5 bis 10 Minuten erhitzen.

Kichererbsentopf

Suppe

(Für 4 Personen)

ZUTATEN:

250 g Kichererbsen

2 El. Olivenöl

1 Prise Muskatblüte (Macis)

Nelke (gemahlen)

Chili (gemahlen)

Cumin (gemahlen)

1 1/2 l Gemüsebrühe

300 g Zucchini

300 g Tomaten

1 rote Peperoni

1 El. Tomatenmark

2 El. Sherry

1 El. Sherryessig

Salz

3 El. Zucker

1 Bd. Koriander

2 Limetten

Zubereitung:

1. Am Vortag die Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.
2. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gründlich abspülen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Muskatblüte, Nelke, Chilipulver und Cumin darin unter Rühren kurz erhitzen, damit sich ihr Aroma besser entfaltet. Die Gemüsebrühe angießen, die Kichererbsen zugeben und zugedeckt ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Zucchini putzen, waschen und fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen und waschen. Die Hälften in Streifen schneiden.

Zucchini, Peperoni, Tomatenmark, Sherry und Essig zu den Kichererbsen geben und weitere 8 Minuten garen. Mit Salz, Chilipulver und Zucker abschmecken.

4. Koriander waschen, Trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Limetten heiß abwaschen und trockenreiben. Zuerst in dünne Scheiben schneiden, diese dann vierteln.

5. Zum Servieren jeweils einige Tomatenwürfel in einen tiefen Teller geben und mit dem Kichererbsentopf auffüllen. Korianderblättchen und Limettenviertel darauf verteilen.

Pro Person: 315 kcal

Kräutercrepes mit buntem Gemüse M

4 Portionen

CREPESTEIG

200 ml Milch(1)

75 g Mehl

; Salz

; Pfeffer

1/2 Bund Dill

1/2 Bund Petersilie

FÜLLUNG

250 g Zucchini

125 g Tomaten

1 Bund Lauchzwiebeln

3 El Butter / Margarine

; Salz

; Pfeffer

SAUCE

250 ml Milch(2)

1 pk Helle Soße

1 Ecke Schmelzkäse

1 TI Senf vielleicht mehr

; Salz

; Pfeffer

Außerdem

Öl

Für die Crepes Milch (1), Ei und Mehl glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter hacken und unterrühren, Teig kurze Zeit ruhen lassen.

Inzwischen Gemüse putzen, Zucchini in Scheiben, Tomaten in Spalten, Lauchzwiebel in kleine Stücke schneiden. Alles kurz vor dem Servieren in heißem Fett ca. 5 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Soße Milch (2) aufkochen, Soßenpulver einrühren, Käse in Stücke zerteilen und darin schmelzen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Crepesteig in Portionen in je 1 Tl. heißem Öl in einer Pfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten goldgelb braten.

Crepes zweimal überschlagen, zusammen mit dem Gemüse und Soße auf Tellern anrichten und mit Kräutern garnieren.

Mais in Zucchini gefüllt M

1 kg ZucchettiZucchini
1 Ei Olivenöl
Pfeffer
Salz
300 ml Bouillon

300 ml Vollmilch

125 g -Maisgrieß d.h. grober Maisgrieß
1/2 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 md Zwiebel
1 Tl Butter
1 Dose Rote Indianerbohnen abgetropft 290 g/Dose
Paprika
100 g Käsegerieben

Schiffe im Magen versenken: Gäbe es eine kulinarische Regatta, die vegetarischen Zucchini-Schiffchen würden sie gewinnen...

Backofen auf 220 o C vorheizen.

Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Das Ausgehöhlte hacken. Zucchini innen mit Olivenöl auspinseln, pfeffern und salzen. Zucchini nebeneinander auf

Blech legen, im Ofen ca. 15 Minuten vorgaren.

Inzwischen Bouillon und Milch zusammen aufkochen. Maisgrieß im Sturz zufügen, 15 Minuten vorkochen, dabei öfters umrühren, dann den Brei etwas abkühlen lassen.

Basilikum fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein hacken, in Butter kurz andämpfen. Das Ausgehöhlte der Zucchini zufügen, kurz mitdämpfen, Basilikum begeben.

Inzwischen Indianerbohnen in einem Sieb abtropfen lassen, kalt abspülen. Zusammen mit dem vorgekochten Mais zur Füllung geben, alles gut mischen und würzen.

Füllung in die Zucchini verteilen, Reibkäse darüber streuen und nochmals zirka 15 Minuten (Ofenmitte) backen.

Zusammen mit einem Salat servieren.

Marinierte Pilzspieße

300 g Zucchini
1/2 Gelbe Paprikaschote
12 Champignons gleich groß

ZITRONENMARINADE

2 El Olivenöl
1 Zitrone: Saft
1 Tl Instand-Gemüsebrühe
1 Tl Grober Steakpfeffer
1 Lorbeerblatt nach Belieben

Zucchini und entkernte Paprika abspülen und in gleich große Würfel von etwa 3 cm Seitenlänge schneiden. Champignons mit einem trockenen Tuch abreiben Steilansatz abschneiden.

Zitronenmarinade: Olivenöl, Pfeffer und evt. zerbröseltes Lorbeerblatt verrühren. Zucchini, Paprika und Pilze untermischen und etwa 15 Minuten marinieren. Dann abwechselnd auf lange Schaschlikspieße stecken und etwa 30 Minuten stehen lassen. Auf dem Grill von beiden Seiten 3 Minuten grillen.

Marinierte Zucchini

(4 Portionen)

Zutaten:

2 Zucchini

Salz

grob geschroteter bunter Pfeffer

2 Knoblauchzehen

4 TL Olivenöl (ersatzweise Pflanzenöl)

1 EL Balsamicoessig

2 TL trockener Weißwein

100 ml Brühe (1/2 TL Instant)

1 TL Zucker

einige Spritzer Worcestersauce

1 EL italienische Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano, Thymian)

4 Scheiben Baguette

Zubereitung:

1. Zucchini in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehen zerdrücken.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini-scheiben und Knoblauch nacheinander darin anbraten. Mit Balsamicoessig, Weißwein und Brühe ablöschen und ca. 3 Minuten dünsten.

3. Zucker und Worcestersauce in die Sauce einrühren, Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini-scheiben ca. 60 Minuten darin ziehen lassen und lauwarm mit Baguette servieren.

Zeitaufwand ca. 20 Minuten zzgl. 1 Stunde Marinierzeit

Punkte pro Portion: 2

Möhrencurry mit Ingwer und Kokos

1 Zwiebel

500 g Möhren

1 Knoblauchzehe

1 Stangensellerie Staude

400 g Zucchini

2 EL Erdnussöl

1 Ingwerstückwalnussgroß

1 Zitronengrasstängel

1 Chilischote

1/4 l Gemüse-Hefebrühe

2 EL Kokoscreme

1 El Sojasoße nach Belieben mehr
Jodsalz
schwarzer Pfeffer
1 El Zitronensaft

Zwiebel, Möhren, Knoblauch, Sellerie und Zucchini klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten. Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten dünsten.

Ingwer und Zitronengras in Stücke schneiden, Chili entkernen und klein schneiden. Mit Brühe und Kokoscreme zum Gemüse geben. Weitere 15 Minuten dünsten. Mit Sojasauce, Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Dazu schmeckt Reis.

:Pro Person ca. : 124 kcal
: Pro Person ca. : 519 kJoule
: Eiweiß: 5 g
: Fett : 6 g
: Kohlenhydrate : 11 g
: Zubereitungs-Z.: 30 Minuten

Nudel - Zucchini- Pfanne M

4 Portionen

4 Zucchini
2 Tomaten
400 g Tortiglione- Nudeln
Salzwasser
4 El Öl
Salz, Pfeffer
1 El Zitronensaft

75 g Parmesangerieben

Basilikum

Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, würfeln.

Tortiglioni Nudeln in Salzwasser ca. 8 Min. garen. Zucchini und Tomaten in heißem Öl dünsten. Nudeln unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Geriebenen Parmesan und etwas Basilikum untermischen.

Pro Portion 660 kcal/2770 kJ.

Orecchiette mit Basilikum M

1 Zwiebel
2 El Butter / Margarine
50 g Tomatenpüriert

100 g Creme fraiche

Oregano
; Pfeffer
; Salz
250 g Orecchiette (Ohrnudeln)
2 klein Zucchini
1 Bund Basilikum

50 g Parmesangerieben

Zwiebel schälen, fein hacken, in der Hälfte der Butter / Margarine glasig dünsten.

Pürierte Tomaten und Creme fraiche zufügen. Mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Kurz aufkochen, warm halten.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin etwa 9 min bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini abbrausen, längs halbieren, entkernen. Früchte in feine Scheiben schneiden. In restlicher Butter / Margarine etwa 4 min dünsten. Zu den Nudeln geben.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Blätter, bis auf einige für Garnitur, hacken. Unter die Nudeln mischen. Mit Sauce anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikumblättchen garnieren.

Penne mit Zucchini und Tomaten

3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 kg (Flaschen-)Tomaten
50 g Rosinen
Salz, Cayennepfeffer
500 g Penne
200 g Zucchini
50 g Pinienkerne

Rosmarin
4 El Olivenöl

Knoblauch und Zwiebeln würfeln. Tomaten häuten, alles einkochen lassen.

Rosinen dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Nudeln kochen. Zucchini klein schneiden, mit Pinienkernen und Rosmarin kurz im erhitzten Olivenöl anbraten. Mit den Tomaten und den Nudeln mischen und heiß servieren.

Potpourri von musikalischem Gemüse

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Zucchini
1/2 Salatgurke
2 Paprikaschoten
200 g Kürbisfleisch
1 Aubergine
1/4 Weißkohl
2 Tomaten
1 El Tomatenmark
100 ml Olivenöl
Thymian,
Rosmarin,
Salbei
Salz,
Pfeffer

Das Gemüse putzen, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Das Gemüse würfeln, die Zwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Dann den Kohl zufügen und etwas später auch das Tomatenmark. Alles leicht anrösten. Das restliche Gemüse zugeben ca. 10 Min. schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter hacken und das Potpourri damit verfeinern.

Ratatouille auf Bandnudeln

Zutaten für 4 Personen:

1 Aubergine,
1 Zucchini
4 bunte Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
6 Salbeiblätter
1 1/2 Bund Thymian
4 El Olivenöl,
Salz,
Pfeffer
100 ml Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
300 g Bandnudeln

Für das Ratatouille Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Die Kräuter waschen, hacken. Olivenöl erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Vorbereitetes Gemüse und Kräuter darin unter gelegentlichem Wenden ca. 10 min schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein und Brühe zufügen, weitere 5 min bei starker Hitze garen. Nudeln in Salzwasser ca. 8 min kochen. Nochmals abschmecken und mit den Nudeln und frischen Kräutern garniert servieren.

Zubereitung ca. 40 min.

Pro Portion ca. 430 kcal. E 13 g, F 13 g, KH 60 g

Ratatouille I

6 Personen
500 g Auberginen
500 g Gemüsegurken
250 g Zucchini
250 g Tomaten
250 g Paprikaschoten
1 Zwiebel (40 g)
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1 Esslöffel Sonnenblumenöl

Gewürze:

Salz
Pfeffer
1/2 TL Rosmarin
1/2 TL Basilikum

Hacken Sie die geschälte Zwiebel fein, und rösten Sie sie mit dem Knoblauch im heißen Öl, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Dabei ab und zu umrühren. Waschen Sie die Zucchini, die Auberginen und die Paprikaschoten. Schälen Sie nun die Gurke. Danach halbieren und entkernen Sie die Paprikaschote und die Gurke. Die Tomaten für einige Sekunden in kochendes Wasser halten und anschließend die Schale abziehen. Die Zucchini in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, das übrige Gemüse grob würfeln. Geben Sie das Ganze zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, und würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Basilikum. Zum Schluss im eigenen Saft auf kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten garen.

Pro Person ca. kcal 52 / 219 kJ

6 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 2 g Fett - 0 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 0 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

Ratatouille II

je 1 kleine Aubergine,
Zucchini,
rote, grüne und gelbe Paprika,
100 g Stangensellerie,
200 g Tomaten,
2 weiße Gemüsezwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
2 El Olivenöl,
150 ml Weißwein,
200 ml Gemüsebrühe,
1 El Thymian (gehackt),
1 Lorbeerblatt,
1 Bund Petersilie (gehackt),
1 El Zitronensaft,
Salz,
Cayennepfeffer,
1 kleines Baguette .

Aubergine, Zucchini, Paprika und Stangensellerie putzen und waschen. Aubergine in mundgerechte Würfel und Zucchini quer in dünne Scheiben schneiden. Paprika in ca. 2 cm große Würfel und Stangensellerie quer in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, kalt abspülen, häuten und halbieren. Kerne mit einem Esslöffel entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln längs in dünne Spalten schneiden und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und unter Rühren andünsten. Restliches Gemüse zugeben und ca. 5 min weitergaren. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Thymian, Lorbeerblatt und die Hälfte der gehackten Petersilie

dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Alles ca. 35 min bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren. Restliche Petersilie darunter rühren. Ratatouille nochmals abschmecken und nach Belieben mit gerösteten Baguettescheiben servieren. Tipps: Essen mit Kindern: einfach den Wein durch Gemüsebrühe ersetzen. Würz-Idee: Rosmarin und fein gehackte Chili mitgaren. Schmeckt super als Auf-
lauf: Gemüse nur halb so lang garen, in eine ofenfeste, mit Knoblauch ausgeriebene Form geben. Geriebenen Käse (z. B. Greyerzer) darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C in ca. 20 Min. überbacken.

Rizi-Bizi mit Zucchini M

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel
175 g Zucchini
2 El. Öl
100 g tiefgefrorene Erbsen
Pfeffer
1 Prise Zucker

1 Packung (156 g) Rizi-Bizi (Steinpilz-Käse-Reis)

1 Tomate
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Zwiebel grob hacken. Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebel darin ca. 2 Minuten andünsten. Zucchiniwürfel und tiefgefrorene Erbsen zufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten, mit Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Mit 1/2 Liter Wasser ablöschen, dann den Packungsinhalt Rizi-Bizi einrühren. Zum Kochen bringen und in der offenen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen. Dabei gelegentlich umrühren, eventuell nochmals mit Pfeffer abschmecken.
4. In der Zwischenzeit Tomate waschen, vierteln und entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit über den Reis streuen und unterheben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Rizi-Bizi auf zwei Tellern anrichten und mit Schnittlauchrollchen bestreut servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat mit Essig-Öl-Vinaigrette am besten.

Zubereitungszeit/Arbeitszeitzeit ca. 20 Minuten.

Rucola- Salat

Zutaten für 4 Personen:

1 Scheibe Toastbrot

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

2 kleine Zucchini

100 g Rucola

100 g Kaiserschotensprösslinge (ersatzweise andere Sprösslinge oder Fri-sbeesalat)

3 EL Weißweinessig

2 TL körniger Senf

Salz

weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Zwiebel

Zubereitung:

1. Das Toastbrot in fingerdicke Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen, dazupressen. Die Brotstreifen darin goldbraun rösten.
2. Die Zucchini abbrausen, putzen und in dünne Scheiben teilen.
3. Den Rucola putzen, wie Kaiserschotensprösslinge waschen und abtropfen lassen.
4. Den Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 2 EL Olivenöl darunter schlagen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Mit dem Dressing mischen.
5. Rucola, Zucchinischeiben und Kaiserschotensprösslinge mit den gerösteten Toaststreifen auf Tellern anrichten. Die Vinaigrette darüber träufeln.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Salat in Käsecreme M

Portion: 4

Für Die Sauce

50 g Gorgonzola

2 EI Weißweinessig

75 g Joghurt

75 g Saure Sahne

1 Spur Meersalz
schwarzer Pfeffer

Für Den Salat

1/2 Kopf Endiviensalat
1 Lauchstangeart
250 g Reife, feste Tomaten
250 g Junge Zucchini
2 El Frisch gehackter Kerbel

Den Käse mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Essig und 2 El. Joghurt damit verrühren. Den restlichen Joghurt und die saure Sahne unterschlagen. Die Sauce mit dem Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Endiviensalat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Lauchstange putzen, längs einschneiden und gründlich waschen. Nur die zarten weißen Teile in schmale Streifen schneiden (etwa 2 Esslöffel)

Die Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden.

Den Kerbel zum Salat geben. Alles locker mischen und die Käsesauce vorsichtig unterheben.

Scharfe Makkaroni mit Zucchini

400 g Makkaroni
2 kl rote frische Chilischoten
2 Knoblauchzehen
2 Dosen Pizzatomaten)
400 g Zucchini
1 El Olivenöl
2 El Weißwein oder Gemüsebrühe
2 El Tomatenketchup

Makkaroni in Stücke brechen und in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Nudeln abgießen und ca 2 - 3 El Nudelwasser zurückbehalten und mit den Nudeln im Topf vermischen. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und fein hacken (Vorsicht, sehr scharf, nicht mit den Händen ins Gesicht fassen). Leute, die es nicht so scharf mögen, können auch rote Paprika und etwas Chilipulver verwenden. Die Knoblauchzehen abziehen. Die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Zucchini in 5 cm lange und dünne Stifte schneiden. Zucchini in einer beschichteten Pfanne im Olivenöl ganz kurz anbraten, etwas salzen und herausnehmen. Gehackte Tomaten, Chili

und zerdrückte Knoblauchzehen in die Pfanne geben und unter Rühren etwa 3 min braten. Wein oder Gemüsebrühe zugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Den Ketchup unterrühren. Die Tomatensoße mit Nudeln und Zucchini vermischen und eventuell mit Salz abschmecken. Wer will, kann auch noch mit italienischen Kräutern würzen.

Schnelle Gemüsespieße

1 mittelgroße Zucchini,
1 rote Paprika,
100 g Champignons,
2 Maiskolben a. Ds.
2 Zwiebeln,
4 El Olivenöl,
1 TI Worcestersoße,
1 TI Senf,
1 TI Tomatenketchup,
1 El Kräuter,
Zucchini,

Paprika und Champignons putzen und waschen. Zucchini und Mais in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Das Gemüse und die Pilze abwechselnd auf Grillspieße stecken. Das Öl mit Worcestersauce, Senf, Ketchup und den Kräutern verrühren und das Gemüse damit bestreichen. Die Gemüsespieße auf dem Grill unter gelegentlichem Wenden da. 15 min grillen. Dabei mehrmals mit Kräuteröl bestreichen.

Spaghetti mit Zucchini M

2 Zucchini
250 g Vollkorn-Spaghetti
1 Bund Basilikum

120 g Greyerzer oder Parmesan

Olivenöl
Salz,
Pfeffer

Zucchini in dünne Scheiben schneiden und ca. 8 min bei starker Hitze in 2 El Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Anweisung kochen. Nach Belieben Basilikumblätter fein hacken. Die Spaghetti abtropfen lassen und mit den Zucchini und 2 weiteren El Öl und

dem Basilikum vermischen. Mit Pfeffer würzen und frisch geriebenen Greyerzer oder Parmesan dazu reichen.

süß- sauer

Servings: 5

1000 g Zucchini geputzt in mundgerechte Stücke
400 g Kleine Zwiebeln in Ringe
5 TL ; Salz
1 Grüne Paprikaschote
1 Rote Paprikaschote beide in kurze, schmale Streifen
500 ml Weißweinessig
300 ml ; Wasser
300 g Zucker
1/2 TL ; Pfeffer
2 TL Selleriesalz

Zucchini und Zwiebeln in einer Schüssel mit dem Salz vermengen. Ein paar Stunden ziehen lassen, dabei ab und zu umrühren. In ein Sieb geben und leicht abspülen.

Essig mit Wasser und den Gewürzen verrühren, mit Zucchini, Zwiebeln und Paprika aufkochen lassen. Dann bei sehr milder Hitze etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Gemüsemischung noch heiß in gut ausgespülte Gläser füllen, verschließen und kühl aufbewahren. Hält sich ungeöffnet etwa 3 Monate.

Zu kaltem Braten, Schinken und Käse. Zu gegrilltem Fleisch und Geflügel oder einfach auf frischem Bauernbrot.

Tortellini mit gebratenen Zucchini und Mozzarella M

500 g Tortellini,
200 g Zucchini,
2 Knoblauchzehen,
1 Ds. Tomaten,
Salz,
Pfeffer,
Salbei,

100 g gewürfelt. Mozzarella,

Tortellini laut Kochanleitung zubereiten, abseihen, gut abtropfen lassen und warm stellen. Zucchini waschen, in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden, in Olivenöl mit gehacktem Knoblauch beidseitig anbraten, salzen und warm stellen. Eine Dose Tomatenwürfel ins Bratfett geben, mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen und etwas einkochen. Die Tortellini und Zucchinischeiben auf Teller anrichten, mit der Sauce übergießen, mit Käsewürfel bestreuen und zu Tisch bringen.

Überbackene Zucchini la Mancha M

Zucchini auf die verführerischste Art:
Tomatensauce mit duftenden Kräutern und Knoblauch sowie würziger Manchego verleihen ihnen die Note der spanischen Region Ja Mancha <<.

ZUTATEN (Für 4 Portionen)

1 kg Zucchini

FÜR DIE SAUCE

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

6 El Olivenöl

600 g Fleischtomaten

Salz,

schwarzer Pfeffer

edelsüßes Paprikapulver

2 TL frischer Oregano

2 TL frischer Thymian

Außerdem

Mehl zum Wenden

Öl für die Form

100 g frisch geriebener Manchego-Käse (siehe Zutatentipp)

ZUTATENTIPP

Anstelle von Manchego den es bei uns noch nicht überall zu kaufen gibt, können Sie auch Emmentaler, Pecorino, Appenzeller, oder mittelalten Gouda verwenden.

1. Für die Sauce die Zwiebeln sowie die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin bei schwacher Hitze glasig werden lassen.
2. Inzwischen die Tomaten blanchieren, enthäuten, entkernen und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch grob hacken und in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, Oregano sowie Thymian würzen und 10 min bei schwacher Hitze schmoren, dabei häufig umrühren. Backofen auf 200°C vorheizen.
3. Die Zucchini waschen, putzen, vom Stielansatz befreien und in 1 1/2 dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In 2 großen, beschichteten Pfannen je 2 El, Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben darin goldbraun braten, dabei einmal wenden.
4. Eine große Auflaufform mit Öl ausfetten. Die Zucchinischeiben in der Form verteilen, mit der Tomatensauce bedecken und mit dem Käse bestreuen. Das Gericht im Ofen (Gas 3/Umluft 180 °C) in etwa 15 min goldgelb überbacken.

Typisch SPANISCH

Die in Spanien am weitesten verbreitete Schafrasse ist die genügsame Manchega- Rasse. Diese Schafe liefern die Milch für den berühmten Manchego- Käse, der sich nur so nennen darf, wenn er aus der Region »La Mancha« stammt und mindestens zwei Monate gereift ist.

Serviertipp:

Bauernbrot oder Langkornreis rundet das Essen geschmacklich besonders gut ab.

Als Getränk trockenen Sherry oder fruchtigen Rosewein aus dem spanischen Navarra reichen.

Aus dem Buch: Vegetarisches zum Schlemmen

Zubereiten 40 Min.

Backen 15 Min.

Pro Portion: 290/1215kJ;

12 g EW/22 g F/25 g KH

Zucchini Nudeln

Breite Nudeln in Salzwasser kochen

Zucchini mit dem Sparschäler in Streifen schneiden und ca. 2 Minuten in dem Nudelwasser mitkochen.

Dazu passt gut eine Käsesoße

Zucchini gebraten mit Tofu

20 Personen

3-4 klein. Zucchini
10 El Kaltgepresstes Olivenöl
500 g Tofu
6 El Balsamicoessig
2 El Zitronensaft
2 Zerdrückte Knoblauchzehen
Majoran
Rosmarin
Meersalz
Schwarzer Pfeffer
10 Minitomaten ca.
1 Glas Schwarze Oliven ohne Stein (bio)
1 Glas Kapern (bio)

Zucchini waschen und in 2 - 3 cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben halbieren. In der Hälfte des Olivenöls kurz anbraten, pfeffern. Tofu in kleine Würfel schneiden, Essig und Zitronensaft miteinander mischen und über die Würfel träufeln. Mit den Gewürzen bestreuen, etwas festdrücken und ca. 2 Std. marinieren. In restlichem Olivenöl goldgelb braten. Je 1 lauwarme Zucchinischeibe, 1 Tofuwürfel, 1/2 Tomate und 1 schwarze Olive bzw. 1 Kaper auf ein Holzstäbchen stecken.

Zucchini gefüllt I

Zutaten:

2-3 mittelgroße Zucchini,
60 g Walnüsse, feingehackt,
100 g Rosinen, gehackt,
100 g getrocknete Aprikosen, feingehackt,
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben,
1 Prise Zimtpulver,
90 g Honig,
4 EL Butter oder Margarine,
1 Prise getrockneter Rosmarin zerdrückt.

Zubereitung:

- 1.) Den Ofen auf 220°C vorheizen.
- 2.) Die Zucchini putzen und längs halbieren. Jede Hälfte dritteln. Etwas Fleisch herauslöffeln, so dass jedes der 6 Stücke eine Vertiefung in der Mitte hat.
- 3.) In einer kleinen Schüssel Walnüsse, Rosinen, Aprikosen, Muskatnuss, Zimt und Honig mischen. Dann in die ausgehöhlten Zucchini löffeln und

diese in eine Ofenform legen. Auf jedes Stück etwas Butter oder Margarine geben. Mit Rosmarin bestreuen.

4.) Die Ofenform mit Alufolie zudecken. 20-30 Minuten backen, bis die Zucchini zart, aber noch bissfest sind. Heiß servieren.

Zucchini gefüllt mit Mais II M

1 kg Zucchetti Zucchini

1 El Olivenöl

Pfeffer

Salz

3 dl Bouillon

3 dl Vollmilch

125 g -Maisgrieß d.h. grober Maisgrieß

1/2 Bund Basilikum

1 Knoblauchzehe

1 mittel Zwiebel

1 Tl Butter

1 Dose Rote Indianerbohnen abgetropft 290 g/Dose

Paprika

100 g Käsegerieben

Schiffe im Magen versenken: Gäbe es eine kulinarische Regatta, die vegetarischen Zucchini-Schiffchen würden sie gewinnen...

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Das Ausgehöhlte hacken. Zucchini innen mit Olivenöl auspinseln, pfeffern und salzen. Zucchini nebeneinander auf Blech legen, im Ofen ca. 15 Minuten vorgaren.

Inzwischen Bouillon und Milch zusammen aufkochen. Maisgrieß im Sturz zufügen, 15 Minuten vorkochen, dabei öfters umrühren, dann den Brei etwas abkühlen lassen.

Basilikum fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein hacken, in Butter kurz andämpfen. Das Ausgehöhlte der Zucchini zufügen, kurz mitdämpfen, Basilikum begeben.

Inzwischen Indianerbohnen in einem Sieb abtropfen lassen, kalt abspülen. Zusammen mit dem vorgekochten Mais zur Füllung geben, alles gut mischen und würzen.

Füllung in die Zucchini verteilen, Reibkäse darüber streuen und

nochmals zirka 15 Minuten (Ofenmitte) backen.

Zusammen mit einem Salat servieren.

Zucchini gefüllte III M

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 1 1/4 Stunden.

Zutaten für 4 Personen:

8 kleine Zucchini

750 g Kartoffeln

Salz

Pfeffer

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund Thymian

2 EL Öl

1 Packung (500 g) stückige Tomaten

1/8 l Milch

30 g Butter oder Margarine/ Margarine

abgeriebene Muskatnuss

25 g Sonnenblumenkerne

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zucchini waschen. Der Länge nach jeweils waagrecht einen „Deckel“ von der Zucchini abschneiden. Deckel fein würfeln. Zucchini vorsichtig aushöhlen. Kartoffeln schälen, waschen und mit dem Zucchini-Fruchtfleisch in wenig kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Ausgehöhlte Zucchini in reichlich kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen. Zucchiniwürfel in den letzten 1 bis 2 Minuten zufügen und mitgaren.

2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen. 2 Zwiebeln in Ringe schneiden, restl. Zwiebelwürfeln. Knoblauch fein zerdrücken. Thymian waschen trocken schütteln. Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen streifen und fein hacken.

3. Öl erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatensoße und Thymian zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4. Ganze Zucchini und Würfel auf einem Sieb abtropfen lassen. Milch erwärmen, Kartoffeln abgießen. Milch und 1 Esslöffel Fett zu den Kartoffeln

geben und zerstampfen. Mit Salz und Muskat würzen. Zucchiniwürfel unterheben. Warm stellen.

5. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Rest Fett in der Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin goldbraun braten. Kartoffelpüree in die Zucchini füllen und mit der Tomatensoße auf Tellern anrichten. Mit Sonnenblumenkernen und Zwiebeln bestreuen und mit Petersilie und Thymian garniert servieren.

Zucchini Gulasch M

Ein Rezept aus dem Stift Klosterneuburg
Zutaten für 4 Portionen:

800 g Zucchini,
1 Zwiebel,
4 Knoblauchzehen,
40 g Mehl,

¼ l saure Sahne,
¼ l Brühe,
1 EL Paprikapulver,
Salz,
Pfeffer,
1 EL Essig,
1 Bund Dill,
etwas Öl zum Anbraten.

Zubereitung:

Zucchini waschen, viertel und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken, Knoblauch in Scheiben schneiden. Dill fein schneiden. Sahne gut versprudeln.

Öl in einem geräumigen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anrösten, Mehl dazugeben und hell rösten. Mit Sahne und Suppe aufgießen, gut durchrühren und aufkochen lassen. Dabei achten, dass keine Bröckchen entstehen. Zucchini und Paprikapulver dazugeben und auf kleiner Flamme nicht zu weich dünsten lassen.

Nun die Hälfte des Dills einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das fertige Zucchini Gulasch mit dem restlichen Dill bestreuen und sehr heiß zu Tisch bringen.
Dazu passen Kartoffeln, Teigwaren, Reis

Zucchini Hormud

4 Pers

8 Zucchini (ca 1 kg)
Hefeflocken
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
125 g rote Linsen
0,5 TI getrockneten Majoran
kleine Zwiebel , gewürfelt oder
eine Handvoll Porree geschnitten
1 TI Margarine / Butter
1 rote/gelbe Paprikaschote klein gewürfelt
Meersalz
Paprikapulver
4 Pfefferkörner gemörsert
Paprikagranulat
Ca 250 g Ziegen- oder Schafskäse geraspelt.

+ 1 Tasse Hirse
gekörnte Gemüsebrühe

Zucchini schälen, wer will, ich wollte,
den oberen Deckel abschneiden, Kerne + Inneres entfernen, + klein
schneiden.

Eine halbe Min in kochendem Wasser blanchieren.
Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver ausstreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten,
rote Linsen dazu, kurz mit dünsten,
250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen,
+ mit Majoran dazu geben,
Hitze runter schalten,
knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb, + mit kochendem Wasser abspülen,
damit die Bitterstoffe entfernt werden.
Hirse in 2 Tassen kochendem Wasser/Brühe geben, aufkochen, Deckel
rauf .
Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen,
12 min kochen, Hitze ausschalten, + ausquellen, (knapp 10 min) ist
dann schön trocken.

Deckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein
wenig Salz sowie die roten Linsen (sind jetzt gelb) vorsichtig unterheben.

+ die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o ähnliche Feuerfeste Formen , ausfetten,

die Böden mit Hirse bedecken, nicht zu dick.
Je 2 Zucchini , da rauf,
den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.
Ca 500 ml Gemüsebrühe (Wasser + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe)
Auf alle 4 Formen verteilen.
Den geraspelten Käse, gut drauf streuen +
mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen.
Deckel drauf .
In den kalten Backofen stellen,
bei 200° C , etwa 30 min backen, = bissfest
.....etwa 50 min backen , = weich

mit Umluft
ca 170 - 180° C , etwa 30 min backen, = bissfest
.....etwa 50 min backen , = weich

eigenes Rezept Hans60 20.01.2005

Zucchini in Haselnusspanade M

2 Zucchini
50 g grob geraspelte Haselnüsse
1 TL Weizenkeimöl

30 g Magerquark

Zucchini waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. In Magerquark, Mehl und zuletzt in den Haselnüssen wälzen, in einer Pfanne mit Weizenkeimöl goldbraun backen. Zu Kartoffelauflauf servieren.

Zucchini Lasagne M

100 g Champignons,
250 g Tomaten,
250 g Zucchini,
1 kl. Zwiebel,
2 Ei Öl,
1 Ei Mehl,
½ Tl. gekörnte Brühe,
½ Tl. Oregano,
Salz,

100-200 g Sahne,
4-6 Lasagneplatten,

200 g Käse,

Zucchini grob raspeln, Tomaten häuten und würfeln, Pilze klein schneiden. Die Zwiebel würfeln und im Öl kurz anschwitzen. Das Mehl darüber stäuben und kurz Farbe nehmen lassen. Dann Zucchini, Pilze und Tomaten daruntermischen, mit den Gewürzen kräftig abschmecken und 4-5 min köcheln lassen. Sahne untermischen. Auflaufform leicht mit Öl ausstreichen. Untere Schicht etwas Soße, dann abwechselnd mit Lasagneplatten, Käse und Soße. Obere Schicht Soße mit reichlich Käse. bei 200 °C ca. 35 min backen.

Zucchini mit Gorgonzola gefüllt M

Zutaten:

12 kleine Zucchini,

150 g Gorgonzola,

100 g Mascarpone
(Doppelrahm-Frischkäse)

Zubereitung:

Zucchini kochen, abgießen und in der Länge durchschneiden, etwas aushöhlen. Gorgonzola mit Mascarpone verrühren, in eine Tortenspritze geben und die Zucchinihälften damit füllen.

Zucchini mit grünen Nudeln M

1 mittel Gelbe Zucchini 300-400g
1 mittel Grüne Zucchini 300-400g
1 mittel Zwiebel

63 g Schmelzkäse

1 c Gemüsebrühe(Instant)

2 El Sahne

130 g Grüne Nudeln(Tagliatelle)
1 Prise Dillspitzen
1 Knoblauchzehe(auch Pulver)
3 El Heller Soßenbinder
1 Prise Weißer Pfeffer

Zucchini:

Zucchini mit der Schale in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und Zucchinischeiben dazu geben. Ca 8 Minuten kochen lassen, Schmelzkäse einrühren und weitere 2 Minuten köcheln. Mit Knoblauch (Zehe zerdrücken), Pfeffer und Dill abschmecken. Mit weißem Soßenbinder dicken. Vor dem Servieren die Sahne unterziehen.

Nudeln:

Nudeln nach Anweisung auf der Packung al dente kochen.

Tipps zu den Zucchini:

Wer möchte, kann zusätzlich Champignons (frisch oder aus dem Glas) zufügen. Die Sahne lässt sich auch durch Creme fraiche ersetzen. Wer möchte, kann, anstatt die Zwiebeln anzudünsten, diese in Fett goldbraun anrösten.

Zucchini mit Karottenfüllung

: 4 Portionen

1 Groß Zwiebel
4 Zucchini
1 Knoblauchzehe
350 g Karotten
1 TL Geriebener Ingwer
75 g Mandelblättchen
Öl und Butter / Margarine

Die Karotten schaben und in dünne Scheiben schneiden. Die gehackte Zwiebeln in Öl anbraten ca. 5 Min. anbraten. In der Zwischenzeit die Zucchini der Länge nach halbieren und in der Mitte ausschaben. Das Fleisch der Zucchini klein hacken und zusammen mit der zerdrückten Knoblauchzehe, der Karotten und dem Ingwer zu der Zwiebel geben.

Ca. 10 Min. zugedeckt garen, bis die Gemüse weich sind. Die Mischung vom Herd nehmen und die Mandeln, Salz und Pfeffer zugeben. Die Zucchini mit der Mischung füllen und in eine gefettete Kasserolle geben. Mit Alufolie abdecken und ca. 40 min im auf 190 o C vorgeheizten Ofen backen.

Zucchini mit Kartoffelbrei M

2 Zucchini
200 g Champignons
2 El Öl Kartoffelbrei (1-2 Portionen)

200 g Emmentaler, gerieben

Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und aushöhlen. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Ausgehöhlt Zucchiniflesh und Champignons in heißem Öl kurz dünsten und dann in die Zucchinihälften füllen. Kartoffelbrei auf den Zucchini verteilen. Käse darüber streuen. Zucchinihälften in eine gefettete Auflaufform legen und bei 200°C 30 Min. garen.

Zucchini mit Knoblauch-Tomaten

Zutaten für 3-4 Personen:

1 kleine Gemüsezwiebel (ca. 200 g)
1-2 Knoblauchzehen evtl.
1 Stück (ca.30 g) frischer Ingwer
2 EL Öl
Curry
Chilipulver evtl. etwas gem. Koriander und Kreuzkümmel
1 kl Dose (425 ml) Tomaten
Salz
400 g kleine Zucchini
Edelsüß-Paprika evtl.
1 EL Kokosraspel
Petersilie zum Garnieren.

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und evtl. Ingwer schälen. Zwiebel halbieren, in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Curry, Chili, evtl. Koriander und Kreuzkümmel zufügen, kurz anschwitzen. Tomaten mit Saft zufügen, aufkochen und etwa 10 Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.
2. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Je nach Größe evtl. noch einmal längs und quer halbieren.
3. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini darin zunächst mit der Schnittfläche nach unten kurz anbraten und rundherum weitere 3-4 Minuten braten. Die Zucchini mit Salz würzen.
4. Zucchini mit Knoblauch-Tomaten anrichten. Mit Edelsüß-Paprika und evtl. Kokosraspeln bestreuen. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zucchini mit Pfefferminze

1 kg Zucchini,
8 EL Öl,
1 Bd. Pfefferminz,
4 Knoblauchzehen,
2 EL Essig,
Salz,
Pfeffer,

Die Zucchini waschen, Blüten und Stilansatz abschneiden. Der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und in heißem Öl hellbraun braten. Die Minzeblätter waschen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Die Zucchinischeiben von beiden Seiten salzen und pfeffern. Abwechselnd mit Minze und Knoblauch in eine flache Schüssel schichten, dabei jede Lage mit Essig beträufeln. Schließlich das Ganze mit Folie abdecken und im Kühlschrank ziehen lassen.

Zucchini mit Ricotta M

Zutaten für 4 Personen
4 kleine Zucchini (etwa 600 g)
1 gut gehäufter EL Zucker
3 EL Zitronensaft
marinierte Salatblätter

100 g Ricotta (70% Fett)

6-7 EL Sahne

Paprika, edelsüß

Zubereitung

Die Zucchini waschen, eventuell schälen, in feine Scheiben schneiden. Zucker mit Zitronensaft verrühren, mit den Zucchini mischen, kalt stellen. Die Zucchini in 4 mit marinierten Salatblättern ausgelegte Schälchen geben.

Ricotta mit Sahne verrühren, über die Zucchini verteilen, mit Paprika bestreuen.

Zucchini mit Weizen gebacken M

200 g Weizenkörner
375 ml ;Wasser
;Salz
600 g Kleine Zucchini
1 Unbehandelte Zitrone
4 El Olivenöl
;schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 Blättchen frischer Salbei
300 g Paprikaschotenrote oder grüne

100 g Creme fraiche

4 Prise Cayennepfeffer oder mehr

50 g Parmesanfrisch gerieben

2 Möhren(Karotten), je 100g

Quellzeit: etwa 1 Stunde, Zubereitungszeit: 1 Stunde 30 Minuten

Die Weizenkörner mit dem Wasser übergießen, zudecken und 1 Stunde quellen lassen. Mit dem Salz zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde garen.

Die Zucchini waschen, abtrocknen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und der Länge nach halbieren. Die Hälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen.

Die Zitrone waschen und abtrocknen. Ein Stück Schale von etwa 3 cm Länge hauchdünn abschneiden und für den Weizen beiseite legen. Die Zitrone auspressen.

Über die Zucchini je Portion 1 Esslöffel Zitronensaft, Salz, 3/4 des Olivenöls und schwarzen Pfeffer geben.

Das Blech in den kalten Backofen (Mitte) schieben. Die Zucchini bei 180 Grad C. etwa 30 Minuten backen, bis sie gerade eben weich sind.

Währenddessen die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Salbeiblättchen waschen, trocken tupfen und mit der Zitronenschale ganz fein zerkleinern. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen und vierteln. Die Stielansätze und die Trennwände mit den Kernen entfernen. Die Schotenviertel würfeln.

Das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze unter Rühren glasig braten. Den Salbei, die

Zitronenschale, die Paprikaschoten, den Weizen - einschließlich der verbliebenen Garflüssigkeit - und die Creme fraiche hinzufügen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten garen.

Den Weizen mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und dem Cayennepfeffer würzen und mit dem Käse vermischen.

Die Zucchini und den Weizen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Möhren schälen, raspeln und darüber streuen.

Zucchini nach indischer Art M

1 kg Zucchini
500 g Tomaten
125 g Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 Peperoni, grüne
8 El Öl

150 g Joghurt, Vollmilch

2 Prisen Koriander, gemahlen
1/2 TL Honig
Salz und
Pfeffer Fenchel, gemahlen

Zucchini quer in Stücke und diese dann in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten vierteln, entkernen, Fruchtfleisch und Kerne pürieren. Tomatenstücke fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Peperoni entkernen und ebenfalls klein hacken. Zwei El Öl erhitzen und Zwiebeln, sowie Knoblauch goldgelb dünsten. Peperoni und pürierte Tomaten zugeben, 5 Min. köcheln lassen. Tomatenwürfel zugeben, ca. 2 min mitgaren. Mit Koriander, Fenchelpulver und Jodsalz, Pfeffer und Honig würzen. Zucchini in Öl von jeder Seite 2 Min. braten, salzen. Dachziegelartig auf einer großen Platte anrichten. Mit Tomatensauce bedecken, Joghurt mit Jodsalz und Pfeffer würzen und darüber gießen. Bis zum servieren 2 Std bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Zucchini nach Pietlinger Art

Zutaten:
500 g Zucchini
500 g Paprika
300 g Zwiebeln
1/8 l Öl

½ l Tomatenketchup
Tabasco,
Worcestersoße

Zubereitung:

Die Zucchini und die Paprika waschen. Zwiebel schälen und alles klein schneiden. Das Öl erwärmen, die Zwiebel kurz anbraten, dann das Gemüse dazugeben und würzen. Langsam erwärmen und 30 Minuten leise köcheln lassen. Einmachgläser vorbereiten und das kochendheiße Gemüse einfüllen. Hält sich einige Monate an einem kühlen Ort.

Zucchini Türmchen M

Zutaten für 4 Portionen:

8 mittelgroße neue Kartoffeln

Salz

1/2 Bd. Basilikum

6 EL Olivenöl

200 g Zucchini

Pfeffer

2 EL geriebener Parmesan

So wird's gemacht:

1. Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser bissfest garen.
2. Inzwischen das Basilikum kalt abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, bis auf 8 Stück hacken und zusammen mit 3 EL Öl im Mixer pürieren.
3. Kartoffeln abgießen, pellen. Endstücke abtrennen, Rest in zwei dicke Scheiben schneiden. Zucchini waschen und putzen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Jede dieser Scheiben mit Basilikumöl bepinseln. Auf die Kartoffelscheiben legen, salzen, pfeffern und mit etwas Parmesan bestreuen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
4. Jetzt die oben liegende Zucchini-Scheibe mit einem Kartoffel-Endstück bedecken. Einen Holzspieß durchstecken und die Türmchen in eine gefettete Auflaufform setzen. Die übrigen Kartoffelendstücke dann dazulegen. Alles mit den restlichen 3 EL Öl beträufeln und ca. 20 Min. lang backen. Jedes Türmchen zum Schluss mit einem frischen Basilikumblatt garnieren.

Zubereitung: 30 Min.

Backen: ca. 20 Min.
kJ/kcal p. P.1.302/310
Lea Nr. 14/03

Zucchini überbacken M

4 Personen

1000 g Zucchini
5 El Öl
1 c Gemüsebrühe
5 El Tomatenmark
1 Prise Zucker
Basilikum
Kräutersalz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen evtl. 1/2 mehr

150 g Käse gerieben nach Belieben mehr Butter

Die Zucchini waschen und ungeschält in Scheiben schneiden. In dem Öl auf beiden Seiten goldgelb braten. Herausnehmen und warm stellen.

Bratöl mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark, Basilikum, Zucker und durch die Presse gedrückten Knoblauch zufügen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Sauce köcheln lassen, bis sie dick wird.

In eine gebutterte feuerfeste Form abwechselnd Zucchinischeiben, Tomatensauce und geriebenen Käse schichten. Butterflöckchen draufsetzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 20-30 Minuten überbacken.

Dazu gibt's Kartoffelpüree.

Zucchini und Äpfel in Walnussauce M

2 in Stifte geschnittene und blanchierte Zucchini
1 in feine Spalten geschnittener Apfel
1 Bund grob gehackte Blatt Petersilie

Dressing:

1 EL grob gehackte Walnüsse
1 Knoblauchzehe

3 EL Joghurt

abgeriebene Schale einer halben Zitrone
grober schwarzer Pfeffer, Salz
Saft einer Zitrone

Die Zutaten des Dressings gut mischen und damit die abgekühlten Zucchini und die Äpfel anmachen.

Zucchini und Trauben im Rosmarinsud

Für 8-12 Portionen

750 g Zucchini
1 Zweig Rosmarin
6 El Olivenöl
Salz
1 El schwarzer Pfeffer (grob gestoßen)
1/4 1 weißer Traubensaft
100 ml Weißweinessig
250 g blaue Weintrauben

1. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, Stielansätze entfernen. Die Rosmarinnadeln von den Stielen streifen. Das Öl in 2 großen Pfannen mäßig heiß werden lassen. Die Rosmarinnadeln dazugeben und andünsten. Die Zucchini dazugeben, von beiden Seiten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Traubensaft und Essig mischen, über die Zucchini gießen und aufkochen. In eine Schüssel umfüllen, 4 Stunden durchziehen lassen.

3. Die Trauben waschen, vor, den Stielen zupfen, halbieren und entkernen. 30 Minuten vor dem Servieren unter die Zucchini mischen.
Zubereitungszeit: 30 Minuten
plus 4 Stunden zum Durchziehen/

Zucchini, eingelegt

Zutaten für 4 Personen:

600 g Zucchini
Salz
Pfeffer
100 ml Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
80 g rote Paprikaschoten
1 EL Butter oder Margarine
300 ml Rotweinessig

4 Basilikumblätter
frischer Thymian

Zubereitung:

1. Zucchini abbrausen, putzen und der Länge nach in gleichmäßige, dünne Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben portionsweise goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen, mit Küchentrepp trockentupfen und in eine große Schüssel geben.
3. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, waschen und würfeln. Alles in heißer Butter oder Margarine andünsten. Mit Rotweinessig ablöschen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, hacken, untermischen. Über die Zucchini geben und 2 Tage ziehen lassen.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Marinieren: ca. 2 Tage

Zucchini, gedünstete mit Nuss Käse Dip M

250 g Staudensellerie
50 g Walnusskerne

100 g Mittelalter Goudakäse

1 Reife Avocado

1 Zitrone

250 g Dickmilch

; Salz

; Pfefferfrisch gemahlen

Rosenpaprika

1 kg Kleine Zucchini

1/8 l Gemüsebrühe

1 Tl Honig

2 Knoblauchzehen

Sellerie putzen und fein würfeln. Walnüsse grob hacken. Käse in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren und den Kern entfernen.

Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Dickmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Sellerie, Käse und Nüsse untermischen, kalt stellen.

Zucchini abspülen, putzen und vierteln. Gemüsebrühe, Honig, 1 EL Zitronensaft (bei einer Zubereitung mit 1000 g Zucchini) und feine Knoblauchscheiben aufkochen. Zucchini zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Mit dem Käse Dip servieren.

Dazu passt Vollkornreis.

Pro Portion ca. 370 kcal/1557 kJ.

Zucchini, Überbackene M

ZUTATEN (Für 4 Portionen)

1 kg Zucchini

FÜR DIE SAUCE

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

600 g Fleischtomaten

Salz,

schwarzer Pfeffer

edelsüßes Paprikapulver

2 TL frischer Oregano

2 TL frischer Thymian

Außerdem

Mehl zum Wenden

Öl für die Form

100 g frisch geriebener Manchego-Käse (siehe Zutatentipp)

ZUTATENTIPP

Anstelle von Manchego den es bei uns noch nicht überall zu kaufen gibt, können Sie auch Emmentaler, Pecorino, Appenzeller, oder mittelalten Gouda verwenden.

1. Für die Sauce die Zwiebeln sowie die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin bei schwacher Hitze glasig werden lassen.

2. Inzwischen die Tomaten blanchieren, enthäuten, entkernen und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch grob hacken und in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, Oregano sowie Thymian würzen und 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren, dabei häufig umrühren. Backofen auf 200°C vorheizen.

3. Die Zucchini waschen, putzen, vom Stielansatz befreien und in 1 1/2 dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In 2 großen, beschichteten Pfannen je 2 EL, Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben darin goldbraun braten, dabei einmal wenden.

4. Eine große Auflaufform mit Öl ausfetten. Die Zucchinischeiben in der Form verteilen, mit der Tomatensauce bedecken und mit dem Käse bestreuen. Das Gericht im Ofen (Gas 3/Umluft 180 °C) in etwa 15 Minuten goldgelb überbacken.

Zubereiten 40 Min.

Backen 15 Min.

Pro Portion: 290/1215kJ12 g EW22 g F25 g KH

Typisch SPANISCH

Die in Spanien am weitesten verbreitete Schafrasse ist die genügsame Manchega-Rasse. Diese Schafe liefern die Milch für den berühmten Manchego-Käse, der sich nur so nennen darf, wenn er aus der Region »La Mancha« stammt und mindestens zwei Monate gereift ist.

Serviertipp:

Bauernbrot oder Langkornreis rundet das Essen geschmacklich besonders gut ab.

Als Getränk trockenen Sherry oder fruchtigen Rosewein aus dem spanischen Navarra reichen.

Aus dem Buch: Vegetarisches zum Schlemmen

Zucchini-Quark-Pastete M

1 Rezept

300 g Zucchini

1 Paprikaschote, rot

1 mittl. Zwiebel

1-2 Peperoni

1 Msp. Nelken gemahlen

1 Msp. Muskatnuss

1 Msp. Ingwer

1 Msp. Schwarzer Pfeffer
1/2 . Cayennepfeffer
1/2 . Zitronensaftkonzentrat
1 . Fleischbrühepulver
1 . Zucker
2 . Salz
50 ml Essig

500 g Packung Quark, 40% Fettstufe

Blattgelatine für 1l

Gemüse putzen und grob schneiden, durch den Fleischwolf drehen, 10 Minuten leicht köcheln lassen und kräftig würzig abschmecken. Den Quark kurz aufschlagen, das Gemüse unterrühren und die Gelatine nach Vorschrift zugeben. In eine mit Wasser ausgespülte Form geben und kalt stellen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Zucchini Relish

1 Rezept

2 kg Zucchini,
4 rote Paprikaschoten,
4 Zwiebeln,
2 Handvoll Salbeiblätter,
1/2 l Weinessig, 1/2 l Wasser,
1/2 l Gurkenaufguss,
400 g Zucker,
1 1/2 El Gurkengewürz,
1 Tl gem. Kukurmawurzel,
1 Tl Senfpulver,
6 Tl Salz

Zucchini und Paprikaschoten würfeln, Zwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben.

Kochzeit: 5-7 Min.

Sofort in Gläser füllen und verschließen.

Zucchini-Tomaten M

Zutaten:

400 g Zucchini
2 Fleischtomaten
2 Schalotten

2 EL Öl

Pfeffer aus der Mühle, Basilikumblättchen, Salz, Muskat

1/2 Becher Crème fraîche

50 g geriebener Käse

50 g Hartkäse am Stück

Zubereitung:

Zucchini waschen und in kleine Scheiben schneiden. Tomaten häuten und in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten, mit reichlich Pfeffer abschmecken. Crème fraîche mit dem geriebenen Käse verrühren, salzen und unter das Gemüse ziehen. Mit Muskat abschmecken.

Hartkäse in hauchdünne Scheiben hobeln und mit den Basilikumblättchen über dem Gemüse verteilen.

Dazu passen: Spaghetti

Zucchiniauflauf M

Trennkost

1 mittel Zwiebel

1 El Olivenöl, kaltgepresst

3 mittel Zucchini

8 Tomaten

2 TI Chilipulver

1 TI Provencionalkräuter

2 TI Gemüsebrühe, Instandpulver

1 Knoblauchzehenach Belieben

150 g Gouda, gerieben

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und Öl glasig dünsten.

Die Stielansätze der Zucchini entfernen. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und zu der Zwiebel geben. Alles unter ständigem Rühren leicht anbraten und dann vom Herd nehmen.

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und die Tomaten mit dem Schneidstab pürieren. Das Püree nach Belieben durch ein Sieb streichen.

Das Tomatenpüree mit Chili, Kräutern und Instandbrühe

abschmecken. Die Knoblauchzehe nach Belieben durch eine Presse dazudrücken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Nun die Zucchini-Zwiebel-Mischung abwechselnd mit der Tomatensauce in eine Auflaufform geben und alles mit dem Käse bestreuen.

Den Auflauf in den Ofen stellen und in etwa 20 Minuten backen. Es soll sich eine goldgelbe Kruste bilden.

Zucchini Brot, überbacken M

4 Personen

600 g Zucchini

10 g Öl, z.B. Diätöl oder Sonnenblumenöl

100 g Gorgonzola-Käse (50 % Fett i. Tr.)

4 Scheiben Zwiebelbrot (je 60 g)

1 mittelgroße Zwiebel (40 g)

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Knoblauch

Waschen Sie die Zucchini, und schneiden Sie sie in feine Streifen. Wahlweise können die Zucchini auch grob raspelt werden. Danach die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, und darin die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Die Zucchini dazugeben, kurz dünsten und mit Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen. Das Ganze ohne Flüssigkeit auf dem vorher eventuell kurz getoasteten Zwiebelbrot verteilen, mit Gorgonzola belegen und kurz überbacken.

Dazu schmeckt ein Tomatensalat.

Zuchinifrikadellen

500 g Kleine Zucchini

100 g Weizenvollkornmehl

1 TL Kräutermeersalz

2 EL Petersilie gehackt

6 Knoblauchzehen gepresst

Die Zucchini mit der Schale fein in eine große Schüssel raspeln, die restlichen Zutaten dazugeben und gut durchrühren, bis alles gebunden ist. Ca. 5 min quellen lassen.

Öl mäßig erhitzen und den Teig in kleinen Portionen ausbacken. Der Teig ist ziemlich nass, deshalb beim Wenden Vorsicht!

Dazu passt grüner Salat oder Buttergemüse.

Anm.: Wenn der Teig zu weich wird, kannst man noch ein in Milch eingeweichtes, ausgedrücktes Vollkornbrötchen zufügen, die Frikadellen schmecken dann lockerer. Man kann sie auch panieren oder in Sesamsaat wälzen, verbessert alles noch den Geschmack.

Zucchinifruchtkaltschale

150 g Zucchini
150 g Aprikosen
250 ml Apfelsaft
1 Zimtstange,
1 Ei Honig
75 g Himbeeren
Zitronenmelisse nach Belieben

Die Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Die Aprikosen entsteinen und vierteln. Zucchini und Aprikosen mit Apfelsaft, Zimtstange und Honig aufkochen lassen und im geschlossenen Topf etwa 15 Min. bei kleiner Hitze gar köcheln lassen. Die Suppe etwas abkühlen lassen, dann pürieren und kalt stellen. Vor dem Essen die Kaltschale mit den Himbeeren mischen. Nach Belieben mit Zitronenmelisse garnieren

ZucchiniGemüse

4 Personen

600 g Zucchini
1-2 Zwiebeln
3 Essl. Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 Zweiglein Rosmarin
2 Zweiglein Thymian
Salz
Pfeffer
Eventuell 1 kleine Chilischote

Außerdem

200-300 g Büffelmozzarella

Die Zucchini würfeln (etwa 1 Zentimeter Kantenlänge). Zwiebeln feiner würfeln und in einer Pfanne im heißen Öl andünsten. Erst wenn sie schon ein wenig glasig aussehen, die Hitze verstärken und die Zucchini hinzufügen. Langsam braten, dabei immer wieder die Pfanne schütteln und schwenken, um die Würfel umzudrehen - beim Umrühren werden sie allzu leicht zerdrückt.

Den fein gehackten Knoblauch hinzufügen, auch den sehr fein gehackten Rosmarin und den abgezupften Thymian. Salzen und pfeffern. Auf nicht zu sanfter Hitze regelrecht braten, dabei immer an der Pfanne rütteln und die Zucchini umherwerfen. Nach Gusto etwas fein gewürfelten Chili hinzufügen.

Über den Mozzarella verteilen, der in knapp zentimeterdünnen Scheiben auf einer Platte oder auf Portionstellern ausgebreitet liegt.

Beilage: Zum Schluss mit einem Schuss Olivenöl beträufeln und mit knusprigem Weißbrot als Vorspeise oder Imbiss servieren.

Getränk: ein runder, üppiger Weißwein aus Italien.

Hier dürfen Zwiebeln mitbraten, um den milden Zucchini etwas von ihrer Herzhaftigkeit mitzuteilen. Außerdem Rosmarin und Thymian, die das südliche Flair des mediterranen Gemüses unterstützen.

Zucchinigratin I M

750 g Zucchini (dünne) waschen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden.

Butter oder Margarine schmelzen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen fein hacken, zusammen knapp 10 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, in Auflaufform geben.

4 Tomaten häuten und kleinschneiden

mit 2 TL Kräuter der Provence abschmecken, über den Zucchini verteilen.

180 g Creme fraiche

1 dl Rahm

Salz

Pfeffer

über Zucchini-Tomatenmasse verteilen.

1 EI Butter oder Margarine schmelzen

3 EI Paniermehl

1 Knoblauchzehe gepresst

1 Bund Petersilie

Basilikum

über den Gratin verteilen

bei 200 Grad 20-25 Min backen

Zucchinigratin II M

2 P O BE

500 g Zucchini grob geraspelt
Salz, Pfeffer,
4 EL Olivenöl
1 große Zwiebel gewürfelt
125 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehen

125 ml Creme fraiche oder Rahm

100 g Käsemittelhart, gerieben

Die geraspelten Zucchini lagenweise in ein Abtropfsieb geben. Jede Lage mit reichlich Salz bestreuen und leicht pressen. Nach 30 Min. mit kaltem Wasser abspülen. Danach die Flüssigkeit gründlich auspressen. Den Ofen auf 190 C vorheizen. Die Gratinform mit Butter ausstreichen. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Darin die gewürfelten Zwiebeln über mäßiger Hitze in 6-8 Min. weich dünsten und herausheben. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Zucchini portionsweise auf großer Flamme unter ständigem Rühren jeweils 2-3 Min. sautieren. Anschließend alle Zucchini zusammen mit den Zwiebeln und reichlich Pfeffer zurück in die Pfanne geben. Die Brühe mit dem zerdrückten Knoblauch verrühren und zu den Zucchini gießen. Auf großer Flamme unter ständigem Rühren 3-4 Min. erhitzen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Zucchinilaibchen M

Zutaten für 4 Personen:
500 g gekochte Kartoffeln (vom Vortag)
Salz, Pfeffer
250 g Kräutertopfen
2 kl. Zucchini
2 kl. Karotten
1 EL Butter oder Margarine
1/2 Bund Schnittlauch
etwas Mehl
Öl zum Braten.

Für Dip:

200 g Sauerrahm

etwas Salz

1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Schnittlauch
Saft einer halben Zitrone
etwa 1 1/2 EL geschlagenes Obers.

Die schon am Vortag gekochten Kartoffeln schälen, grob in eine Schüssel reiben. Kräutertopfen zu den Erdäpfeln geben. Mit etwas Salz würzen. Karotten schälen, kleinwürfelig schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und kleinwürfelig schneiden. In Pfanne Butter oder Margarine zergehen lassen, Karotten darin anschwitzen. Ganz wenig Wasser dazugeben, kurz dünsten. Zuletzt Zucchiniwürfel begeben, 1 Min. lang mitdünsten. Es sollte keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein. Gemüsewürfel in die Erdäpfel-Topfenmassen einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch würzen. In die Masse etwas Mehl geben, gut durchmischen. Kurz ziehen lassen. Mit feuchten Händen Laibchen formen. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen, Laibchen darin beidseitig herausbacken. Alle Zutaten für den Dip gut verrühren. Zum Schluss das geschlagene Obers unterheben. Zucchinilaibchen mit dem Dip und bunten Salaten anrichten.

Zucchini pasta M

3-4 Personen

300 g Spaghetti oder eine andere Pasta
Salz
2 Zucchini (circa 250 g)
2-3 Tomaten
3 Essl. Olivenöl
3 Knoblauchzehen
Pfeffer
1 Händchen voll Basilikumblätter
Nach Gusto

2-3 EL geriebener Parmesan oder Pecorino

2 Essl. Frisches Olivenöl oder Butter

Das Spaghettiwasser aufsetzen. Erst wenn es kocht, salzen und die Nudeln hineingeben.

Unterdessen die Zucchini putzen, entsprechend der verwendeten Pasta in Streifen, Bänder oder Stücke schneiden. Die Tomaten auf einer Siebkelle ins kochende Nudelwasser halten, eiskalt abschrecken, dann häuten und grob würfeln.

In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen, den gehackten Knoblauch

darin andünsten, und falls Sie Zucchinistücke verwenden, diese jetzt ein wenig mitdünsten. Die Tomaten kurz mitdünsten. Die Zucchinistreifen untermischen. Salzen und pfeffern. Reichlich grob gehacktes Basilikum untermischen. Die tropfnasse Pasta hinzufügen und sogleich auch den geriebenen Käse, wenn Sie welchen nehmen. Alles rasch mischen, dabei einen guten Schuss Olivenöl oder Butter (für den Geschmack!) hinzufügen. Sofort auf Tellern verteilen und servieren.

Zucchiniröllchen M

3 kleine gelbe und grüne Zucchini,
3 El Olivenöl,
Salz, Pfeffer,
50 g getrocknete Tomaten in Öl,
3 Stängel Basilikum,
150 g Ricotta,

50 g Frischkäse,

50 g Pecorino
Holzstäbchen

Backofengrill vorheizen, Zucchini längs in 20 Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Öl mit Pfeffer und Salz vermischen und die Zucchinis Scheiben damit einpinseln. Unter dem Grill 2-3 min hellbraun Grillen. Tomaten abtropfen lassen, Klein würfeln. Basilikum Abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Ricotta, Frischkäse und Pecorino vermischen, Tomaten und Basilikum dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. Zucchinis Scheiben mit der Käsecreme bestreichen, einrollen und mit einem Holzstäbchen feststecken.

Zucchiniröllchen auf Brot M

Zutaten für 4 Personen

4 Scheiben Roggenvollkornbrot
20 g Butter oder Margarine
2 kleinere Zucchini (insgesamt ca. 300 g)

125 g Weißschimmelkäse mit Champignons (ersatzweise Camembert)

3-4 Kirschtomaten
einige Blätter Lollo Bianco Salat
einige Stängel Rauke

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zucchini längs in 12 dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben von jeder Seite 1-2 Minuten hellbraun braten. Auf Küchentrepp legen, abtropfen lassen, salzen und pfeffern. Nun die Brotscheiben dünn Butter oder Margarine. Jeweils eine Brothälfte mit Salatblättern und die andere mit Rauke belegen. Den Käse in Scheiben schneiden und auf die noch warmen Zucchini verteilen. Dann aufrollen. Röllchen auf den Salatblättern anrichten. Kirschtomaten und Champignons in Scheiben schneiden und auf Rauke anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Portion 290 Kalorien = 1220 Joule

Zwiebelgemüse I M

Zutaten:

2 EL Butter oder Margarine,

600 g Zwiebeln,

1 EL milder Curry,

1 EL Mehl,

1/4 l Hühnerbrühe,

3 EL Rosinen,

150 ml Sahne

Zubereitung:

Die Butter oder Margarine schmelzen, die Zwiebelscheiben darin hellgelb dämpfen,

Curry und Mehl darüber stäuben, alles gut vermengen, mit der Fleischbrühe ablöschen, restliche Zutaten begeben. Einige Minuten köcheln lassen.

Zwiebelgemüse II

4 große Gemüsezwiebeln

6 EL Butter oder Margarine

1 TL Zucker

1 Tasse Brühe

4 große säuerliche Äpfel

1 EL Majoran
Salz

Die Zwiebeln schälen, die Butter oder Margarine mit dem Zucker in einem Topf erhitzen, leicht bräunen lassen und die Zwiebeln darin rundum schön anbräunen. Mit der Brühe ablöschen, die geschälten, geviertelten Äpfel dazugeben und den Topf fest zudecken. Bei gelinder Hitze das Gericht in etwa 20 bis 30 Minuten gar dünsten, mit Majoran und Salz abschmecken. Dazu passen Bratklops, Bratwurst oder kurzgebratenes Fleisch. Auch kleiner Zwiebeln können so zubereitet werden.

Zwiebeln, Gefüllte M

Für 4 Personen
Zutaten:

1,2 kg große Zwiebeln, (6-8 Stück weiße Gemüsezwiebeln)
etwas Butter oder Margarine für die Form

Füllung
Ausgehölhtes der Zwiebeln
1 Rübli

100 g Mascarpone

1 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Greyerzer, gerieben
Pfeffer, Muskat, Salz

3 EL Greyerzer zum Bestreuen

1 dl Weißwein

2 EL Saucenhalbrahm

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, dann in einer großen Pfanne in Salzwasser zirka 15 Minuten knapp weich kochen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Backofen auf ca. 180° C. vorheizen. Eine große Gratinform mit wenig Butter oder Margarine austreichen.

Mit einem scharfen Messer von den Zwiebeln zuerst einen Deckel abschneiden, dann aus der Mitte einen

Kegel ausschneiden, Zwiebeln in die Gratinform stellen. Das Ausgehöhlte hacken, Rübli schälen und raffeln, zusammen mit dem Mascarpone, dem Olivenöl, dem Knoblauch und dem Reibkäse zum Ausgehöhlten der Zwie-

beln geben, alles gut mischen und würzen. Füllung in die Zwiebeln geben, etwas Käse draufstreuen, Deckel aufsetzen und restlichen Käse darüber geben. Den Wein zu den Zwiebeln in die Form gießen. Form in die Ofenmitte stellen und die Zwiebeln ca. 30 Minuten backen. 5 Minuten vor Ablauf der Backzeit den Saucenhalbrahm mit dem Wein in der Form verrühren.

Zwiebeln in der Form anrichten, zusammen mit Wildreis oder Vollreis servieren.

Dazu passt hervorragend ein Bier.

(Pro Portion ca. 1545 kJ / 370 kcal)

Vorbereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Schafs- + Ziegenkäse

Auberginen-Röllchen mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Tomaten

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

2 große Auberginen

2 große Zucchini

Salz

Pfeffer

Saft einer Zitrone

4 Knoblauchzehen

je 1/2 Bund Basilikum und Thymian

100 g Schafskäse

2 EL Butter oder Margarine

125 ml Gemüsebrühe

Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, würfeln, entkernen. Zwiebeln pellen, hacken, in 1 EL Öl glasig dünsten. Tomaten zugeben, 5 Min. garen, würzen. Auberginen, Zucchini waschen, längs in dünne Scheiben teilen. In Salzwasser mit Zitronensaft 1 Min. blanchieren, abkühlen lassen. Je 1 Zucchini- auf 1 Auberginenscheibe legen, pfeffern. Knoblauch pellen, pressen, darauf streichen. Kräuter abzupfen, Käse zerkrümeln, beides darauf geben. Aufrollen, fixieren. In 2 EL Öl und Butter oder Margarine anbraten, 3-5 Min. mit der Brühe schmoren. Mit Tomatensoße servieren.

Zubereitung: etwa 40 Min.

Feta Zwiebeltortilla mit Käse 1 Ei

(für 1 Person)

Zutaten:

1 großes Ei (Klasse L),
Salz,
1 EL fein gehackte Petersilie,
1 große rote Zwiebel,
1 TL (10 g) Butter oder Margarine,
30 g Feta

Zubereitung:

Das Ei mit dem Salz und der Petersilie verquirlen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter oder Margarine zerlassen und die Zwiebelringe darin bei schwacher Hitze glasig und weich dünsten. Den Feta in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe in der Pfanne flach drücken und mit den Feta Scheiben belegen. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, das Ei darüber gießen und bei schwacher Hitze in 6-7 Minuten stocken lassen.

(271 kcal/1138 kJ, 19,7 g Fett, 7,6 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit 25 Minuten)

Feta, Gefüllte Zucchini/ Rondini

Menge: 4 Portionen

4 mittl. Zucchini/ Rondini je ca. 150 g
2 Knoblauchzehen bis 1/2 mehr
1 Bund Basilikum
3 Essl. Olivenöl
300 g Feta - am Stück
Pfeffer
Paprika
Salz

Gefüllte Zucchini/Rondini halbieren, mit Löffel aushöhlen. Die ausgehöhlten Gemüse leicht würzen. Das Ausgehöhlte hacken, in

Schüssel geben. Knoblauch schälen, dazupressen. Basilikum fein schneiden, Feta würfeln, beides zur Füllung geben und alles würzen. Füllung in die Gemüse geben und diese in Alufolien einpacken (sollten oben noch etwas offen sein). Auf dem nicht zu heißen Grill zirka 20 Minuten garen.

:Energie: 310 kcal

:Zeitbedarf : 50 Min.

Fetakäse, Zucchini Blüten 1 Eigelb M

Nach griechischer Art mit Fetakäse zubereitet

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

30 g Rosinen

2 cl Ouzo (griech. Anisschnaps)

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

150 g "Express Reis" (Packung)

Salz,

Pfeffer

ger. Muskatnuss

30 g Fetakäse

1/2 TL abger. Zitronenschale

8 Zucchini Blüten mit Fruchtansatz

20 g Butter oder Margarine

1 EL Mehl

125 ml Milch

1 Eigelb

Zubereitung

1 . Rosinen mit Ouzo beträufeln und ziehen lassen, Schalotte sowie Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Den Reis zufügen und darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse fein zerbröseln, mit der Zitronenschale unter den Reis heben und abkühlen lassen.

2. Backofen auf 210 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Zucchini abbrausen, an den Blüten festhalten und die Fruchtansätze für einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Reis mit einem kleinen Löffel in die Blüten füllen, diese in eine gefettete Auflaufform legen.

3. Butter oder Margarine schmelzen, das Mehl einrühren. darin heil rösten und mit der Milch ablöschen. Unter Rühren aufkochen lassen, vom Herd ziehen. Eigelb verquirlen und mit den eingeweichten Rosinen unter die heiße. nicht mehr kochende Bechamelsoße rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatwürzen. Über den Zucchini verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen in 1520 Min. goldbraun backen. Evtl. mit Salbeiblüten bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 260 kcal, Eiweiß: 7 g, Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 21 g

Lisa Nr. 25/03

Gemüse auf Pestokartoffeln 1 Ei M

Zutaten für 4 Personen.

110 g Mandeln

50 g Parmesan

40 g Schafkäse

1 großes Ei

2 El Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum, mittelfein gehackt

Meersalz

schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

400 g festkochende Kartoffeln

100 g Zwiebelwürfel

250 g junge Zucchini

250 g reife Eiertomaten

1/2 Tl. Currypulver

1 Prise Cayennepfeffer

1 El frisch gehackte Petersilie

1. Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 20 Minuten darin liegen lassen, dann abziehen. 50 g für das Gemüse beiseite stellen. 8 Mandeln blättrig schneiden. Die übrigen mit dem Parmesan und dem Schafkäse im Blitzhacker fein zerkleinern.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Ei, 1 El Öl, 2 durchgepresste Knoblauchzehen und das Basilikum unter den Käse rühren, salzen und pfeffern.

3. Die Kartoffeln sauber bürsten und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine gefettete Pizzaform (24 cm Ø) legen und im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen.

4. Die Käsemischung auf den Kartoffeln verteilen, die Mandelblättchen aufstreuen. Etwa 15 Minuten im Backofen (oben) backen, bis die Pestohaube goldgelb ist.

5. Die Zwiebeln und 1 feingehackte Knoblauchzehe in 1 El Öl goldgelb braten. Die Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln etwa 5 Minuten braten.

6. Die Tomaten achteln, mit dem Curry und dem Cayennepfeffer zu den Zucchini geben und etwa 5 Minuten dünsten. Die restlichen Mandeln hacken oder raspeln und mit der Petersilie unter das Gemüse mischen. Mit den Kartoffeln anrichten.

Pro Portion etwa: 1700 kJ/400 kcal -17 g Eiweiß - 27 g Fett - 25 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden

Aus dem Buch: Einfach gut kochen im September

Müçver (Zucchini-Reibekuchen) 4 Ei

1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
150 g Schafskäse
1 c Mehl

4 Ei

2 Bund Dill
1/2 TL ; Pfeffer
1 c Olivenöl
Salz

Die Zucchini schälen und reiben. Die geriebenen Zucchini, die Ei, den Käse, die geriebenen Zwiebeln, die sehr klein gehackten Spitzen des Dill, den Pfeffer, das Salz und das Mehl zusammengeben und alles sehr gut durchmischen. Das Olivenöl in der Pfanne gut erhitzen. Von der Zucchini-Masse jeweils einen guten Esslöffel in das heiße Öl geben. Wenn eine Seite gebraten ist, die Reibekuchen wenden. Mit einer Siebkelle die beidseitig goldbraun gebackenen Reibekuchen aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen (Küchentuch) und servieren, nachdem alle auf diese Weise gebacken wurden.

In den Teig kann man nach Geschmack andere Gemüsesorten zugeben. Wir haben z.B. Karotten ausprobiert.

Über die Reibekuchen, gibt man eine Soße, die lediglich aus frischem Joghurt und Knoblauch (Menge nach Geschmack) besteht.

Muecver (Zucchini - Reibekuchen) 4 Ei

1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
150 g Schafskäse
1 Tas. Mehl

4 Ei

2 Bd. Dill
½ TL Pfeffer
1 Tas. Olivenöl
Salz

Die Zucchini schälen und reiben. Die geriebenen Zucchini, die Ei, den Käse, die geriebenen Zwiebeln, die sehr klein gehackten Spitzen des Dill, den Pfeffer, das Salz und das Mehl zusammengeben und alles sehr gut durchmischen. Das Olivenöl in der Pfanne gut erhitzen. Von der Zucchini-Masse jeweils einen guten Esslöffel in das heiße Öl geben. Wenn eine Seite gebraten ist, die Reibekuchen wenden. Mit einer Siebkelle die beidseitig goldbraun gebackenen Reibekuchen aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen (Küchentuch) und servieren, nachdem alle auf diese Weise gebacken wurden. In den Teig kann man nach Geschmack andere Gemüsesorten zugeben. Wir haben Karotten ausprobiert. Über die Reibekuchen, gibt man eine Soße, die lediglich aus frischem Joghurt und Knoblauch (Menge nach Geschmack) besteht.

Omeletts mit Schafskäse 8 Ei M

+ Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Zucchini
1 gelbe Paprika
250 g Tomaten

8 Ei

1 EL Senf

100 g gerieb. Käse (z. B.. Appenzeller)

Salz
Pfeffer
3 EL Öl
250 g Schafskäse
2 Minzezweige
4 EL Butter oder Margarine

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein hacken. Das Gemüse waschen und putzen, jeweils in Würfel teilen.
2. Ei, Senf und geriebenen Käse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse im erhitzten Öl ca. 10 Min. dünsten. Den Schafskäse zerbröckeln.
3. Minze abbrausen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Pro Omelett 1 EL Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, je ein Viertel der Eimasse darin stocken lassen, wenden.
4. Jeweils ein Teil Gemüse, Schafskäse und Minze auf ein Viertel der Pfannkuchen geben. Erst zur Hälfte, dann noch einmal zusammenklappen.

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Pfannkuchen mit Paprikafüllung 3 Ei

200 g Zucchini

3 Ei

5 EL Mehl

4 EL ;Wasser

1 Bund Petersilie

1 Minzestiel

Salz

6 EL Öl zum Braten

1 lg Rote Paprikaschote

2 EL Öl

100 g Schafskäse

1 Minzestiel

Für den Teig Zucchini auf einer Rohkostreibe fein raffeln und gut ausdrücken. Mit Eiern, Mehl, Wasser, gehackten Kräutern und Salz verrühren. In einer Pfanne in heißem Öl 2 Pfannkuchen pro Person backen. Warm stellen. Für die Füllung gewürfelte Paprikaschote in heißem Öl 3 Minuten dünsten. aus der Pfanne nehmen und mit gewürfeltem Schafskäse und gehackter Minze vermischen. Füllung auf die Pfannkuchen geben, zusammenklappen und servieren.

Salat mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zucchini

Salz

350 g Tomaten

1 Bund Lauchzwiebeln

80 g schw. Oliven

150 g Bel Paese oder Schafskäse

2 EL Balsamico-Essig

Pfeffer

Salz

6 EL Olivenöl

1 Bund Basilikum

Zubereitung:

1. Zucchini abbrausen, putzen. Mit einem Gemüsehobel der Länge nach in dünne Scheiben teilen. In sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und das Grün in feine Ringe schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben. Oliven zufügen und alles sorgfältig mischen. Schafskäse darüber bröckeln.

3. Essig, Pfeffer und Salz verrühren. Öl unterschlagen. Das Dressing über den Salat träufeln. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Salat mit den Blättchen garnieren.

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Salat nach Mexiko Art

4 Portionen

350 g Tomaten

250 g Zucchini

200 g Rote Zwiebeln

200 TK- Gemüsemais

1/2 Eisbergsalat

2 Knoblauchzehen

2 EL Limettensaft ev. mehr

Salz

Cayennepfeffer

6 EL Olivenöl

100 g Ziegenkäse

Tomaten putzen, dabei den Stielansatz entfernen. Tomaten in Spalten schneiden. Zucchini putzen, längs halbieren und in Stücke schneiden.

Zwiebel in Ringe schneiden. Mais auftauen lassen und mit den übrigen Zutaten mischen.

Eisbergsalat putzen und den Strunk heraustrennen. Salat in Spalten schneiden und auf eine Platte legen. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

Aus Limettensaft, Salz, Cayennepfeffer, Knoblauch und Olivenöl eine Salatsoße rühren, mit dem vorbereiteten Gemüse mischen und zum Eisbergsalat auf die Platte geben.

Ziegenkäse in breite Streifen schneiden und darauf anrichten.

Schafskäse, Spinat-Bällchen 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

600 g mehligkochende Kartoffeln

200 g Spinat

200 g Zucchini

3 Zwiebeln

2 EL Butter oder Margarine

140 g Schafskäse

2 Ei

1 Bund gehackter Kerbel

2 TL Kräutersalz

Muskatnuss

schwarzer Pfeffer

2 EL geh. Haselnüsse

So wird's gemacht:

Kartoffeln in Salzwasser kochen. Spinat waschen, grob zerpfücken.

Zucchini schälen, raspeln. Zwiebeln pellen, würfeln, in Butter oder Margarine glasig

dünsten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Käse zerkrümeln, mit Zucchini und Eiern mischen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln

abgießen, schälen, durch die Presse drücken. Mit Spinat, Zucchini- und Gewürzmischung mischen. Bällchen formen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit Nüssen bestreuen und 30 Min. backen.

Dazu schmeckt Kohlrabi-Möhren-Gemüse und eine Pilzsoße.

Zubereitung: etwa 30 Min.

Backzeit etwa 30 Min.

Schafskäse, Zucchini 2 Ei

Herrlich würzig durch Schafskäse und Oregano

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

75 g Bulgur oder Langkornreis

Salz

4 Zucchini

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

3 Zweige Oregano

Pfeffer

250 g Schafskäse

2 Ei

Zubereitung

1. Bulgur in ca. 250 ml kochendes leicht gesalzenes Wasser einrühren. Topf vom Herd ziehen und Bulgur ca. 30 Min, quellen lassen. Oder den Reis nach Packungsangabe garen. 2. Zucchini abbrausen und putzen. Längs halbieren. das Fruchtfleisch herausschaben, dabei einen Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch

hacken. Zwiebel abziehen, würfeln und im Öl anrösten. Gehackte Zucchini zufügen. Knoblauch abziehen, dazupressen. Oregano abbrausen, Blättchen abzupfen, zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen . Bulgur bzw. Reis abgießen und unterheben. Alles 5 Min. dünsten.

3. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Käse zerbröckeln. mit den Eiern mischen und unter die Zucchini Bulgur- Masse ziehen in die ausgehöhlten Zucchini geben und im Ofen ca. 25 Min. backen. Nach Wunsch mit Zitrone und Kräutern garnieren. Dazu schmeckt ein Joghurt-Dip.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 330 kcal, Eiweiß: 18 g., Fett: 22 g, Kohlenhydrate 16 g

EXTRA INFO

Bulgur ist geschroteter Weizen, der besonders auf dem Balkan sehr beliebt ist. Mit Gemüse, Nüssen oder Rosinen kann man das Getreide geschmacklich immer wieder lecker abwandeln.

Lisa Nr. 31/03

Ziegenfrischkäse in Zucchinirollchen M

auf Lauch-Tomatensalat

3-4 Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 EL Thymianblättchen
4 Tomaten
60 g Ziegenfrischkäse

50 g Mascarpone

1/2 EL Schnittlauchröllchen
1/2 EL Petersilie, fein geschnitten
1 Stange Lauch
3 EL Balsamico
1 TL Senf
Olivenöl
Salz,
Pfeffer

Die Zucchini längs in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl und einer angedrückten Knoblauchzehe die Scheiben von beiden Seiten braten und mit Thymianblättchen bestreuen. Die Scheiben sollen keine Farbe nehmen, sondern nur weich werden. Zwei Tomaten enthäuten, entkernen und in feine Würfel schneiden. Ziegenfrischkäse mit Mascarpone, Tomatenwürfeln, Schnittlauch, etwas Thymian und Petersilie mischen. Die Käsemasse auf die abgekühlten Zucchinistreifen geben und aufrollen. (Evt. mit Zahnstochern fixieren.) Den Lauch putzen, fein schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Balsamico mit Senf vermischen und mit einem Schneebesen langsam das Olivenöl (ca. 1/8 l) unterrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Lauch darin marinieren. Die restlichen Tomaten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, den marinierten Lauch darauf geben und die Zucchinirollchen obenauf setzen.

Zucchini Kräuter Nudeln

300 g grüne Bandnudeln,
500 g Zucchini,
1 El Zitronensaft,
150 g Feta (Schafkäse),
2 El Butter,
Salz,
Pfeffer,
3 El gehackte gemischte Kräuter

Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Die Zucchini in etwa 5 cm dünne Stifte schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Den Käse fein würfeln. Die Butter schmelzen, die Zucchini darin 5-10 Min dünsten, salzen und pfeffern. Die noch heißen Nudeln, Feta und Kräuter unterrühren.

Zucchini Reibekuchen 2 Ei

500 g Zucchini
2 Zwiebeln
75 g Schafskäse
100 g Weizenvollkornmehl
2 Knoblauchzehen
2 El. Zitronensaft einer unbehandelten Zitrone
1 Getrocknete Chilischote

2 Ei

1 TL. Dillspitzen
_ TL Pfeffer
2 TL. Kräutersalz
2 El. Sonnenblumenkerne
1 geh. EL Sesam
Olivenöl zum Anbraten

Beide Enden der Zucchini abschneiden. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel reiben. Die Zwiebeln und den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen pressen und die getrocknete Chilischote zerkleinern. Alle Zutaten in die Schüssel mit den geriebenen Zucchini geben und gut vermischen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, und von der Zucchini-Masse jeweils einen gehäuften El in das heiße Öl geben. Die Zucchini-Reibekuchen wenden, wenn eine Seite goldbraun gebraten ist. Gut abtropfen lassen und warm stellen.

Zubereitungsdauer:

45 Minuten/ inkl. 30 Min. Bratzeit

Zucchini-Toasts

(4 Portionen)WW

Zutaten:

8 Scheiben Vollkorntoast
1 kg Zucchini

1 Knoblauchzehe
2 TL Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer
120 g Schafkäse

Zubereitung:

1. Toastscheiben vortoasten und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen. Zucchini raspeln, mit der zerdrückten Knoblauchzehe fettfrei dünsten und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

2. Toastscheiben hügelartig mit dem Gemüse belegen, mit zerbröckeltem Schafkäse bestreuen in den vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken.

Tipp:

Dazu passt sehr gut ein frischer Tomatensalat

Zeitaufwand ca. 30 Minuten

4 Punkte pro Portion

Zucchini-Tortillas

1 Packung Tortillas,
2 Zucchini, in Streifen,
60 g frische Champignons, in Scheiben
3 Tomaten, gewürfelt,
1 TL Basilikum,
1/2 TL Knoblauchpulver,
4 EL Schafkäse, zerkrümelt,

Zucchini und Pilze in einer Pfanne leicht garen. Flüssigkeit abgießen.

Tomaten, Gewürze, Knoblauch und Käse einrühren.

Die Mischung ca. 5 Min. kochen lassen. In der Zeit die Tortillas nach Packungsangaben erwärmen. Mischung auf den Tortillas verteilen.

Zucchini-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen
3 Stiele frischer Thymian
800-900 g Zucchini
6 EL Olivenöl
Salz

Pfeffer
1 große Zwiebel
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
80 g entsteinte schwarze Oliven
150 g Schafskäse

Zubereitung:

1. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Thymian hacken. Zucchini putzen und schräg in Scheiben schneiden.
2. 2-3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zucchini darin unter Wenden ca. 5 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen.
3. Zwiebel grob würfeln. Tomaten und Oliven in Streifen schneiden. Den Schafskäse zerbröseln. Zucchini fächerförmig in 4 offene Förmchen legen und mit Tomaten, Oliven, Schafskäse und Zwiebeln bestreuen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und unter dem vorgeheizten Grill 5-8 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 40 Minuten.

Feta Zwiebeltortilla mit Käse 1 Ei

(für 1 Person)

Zutaten:

1 großes Ei (Klasse L),
Salz,
1 EL fein gehackte Petersilie,
1 große rote Zwiebel,
1 TL (10 g) Butter oder Margarine,
30 g Feta

Zubereitung:

Das Ei mit dem Salz und der Petersilie verquirlen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter oder Margarine zerlassen und die Zwiebelringe darin bei schwacher Hitze glasig und weich dünsten. Den Feta in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe in der Pfanne flach drücken und mit den Feta Scheiben belegen. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, das Ei darüber gießen und bei schwacher Hitze in 6-7 Minuten stocken lassen.

(271 kcal/1138 kJ, 19,7 g Fett, 7,6 g Kohlenhydrate
Zubereitungszeit 25 Minuten)

Suppe

Apfelsuppe Pikante M

Zutaten

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g Zucchini
300 g säuerliche Äpfel
1 EL Diätmargarine
1/4 l Apfelwein oder Apfelmost
1/4 l Fleischbrühe

100 g Sauerrahm, 10% Fett

1 Msp. Ingwerpulver
Zucker und Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zimt
Saft von 1/2 Zitrone
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
2. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Die Margarine in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Zucchini und Äpfel darin andünsten.
3. Den Apfelwein und die Brühe angießen und zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe im elektrischen Mixer pürieren, den Sauerrahm unterziehen und mit dem Ingwer, Zucker, frischem Pfeffer, Zimt und Zitronensaft pikant würzig abschmecken.
5. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen, fein schneiden und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Vier Portionen zu je: 5 mg Natrium und 152 kcal/638 kJ

Creemesuppe I M

500 g Zucchini, fein geraspelt
1 Zwiebeln (klein bis -mittel), gewürfelt (evtl -mehr)
Olivenöl

750 ml flüssige Sahne (evtl. mehr)

(wem es zu fett ist, mischt mit Wasser oder Milch)
Gemüsebrühe (Pulver) entsprechend für gut 1
Kräutersalz, schwarzer
-Pfeffer (frisch gem.)

das Rezept ist aus dem Gedächtnis aufgezeichnet worden, d. h. Mengen könnten korrigiert werden müssen.

Die Zwiebeln (Menge nach Geschmack) in Olivenöl glasig schmoren, Zucchini raspeln hinzu und ein paar Minuten vor sich hinbrutzeln lassen. Mit Sahne auffüllen, entsprechende Menge (ca. 1 EL) Gemüsebrühe hinzu und ca. 10 -15 Min köcheln lassen. Mit dem Zauberstab pürieren. Wenn die Suppe zu dick ist, noch Sahne oder Wasser/Milch zugeben (und natürlich auch Gemüsebrühe). Mit Kräutersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.

Quelle:

Das Originalrezept wurde auf einem Kochabend mit Freunden ausprobiert und enthielt statt Sahne Mascarpone plus flüssige Gemüsebrühe. Insgesamt war der Fettgehalt ähnlich hoch wie in der

Nur- Sahne- Variante.

Variationen für einen kräftigeren Geschmack:

- Basilikum, gehackt
- Parmesan, frisch gerieben
- beides

Creemesuppe II M

Zutaten:

500 g Zucchini

75 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3/4 l Wasser
1 Tl. Frugola
1 Tl. Vitamingemüsesuppe,
1 Tl. Vollmeersalz
250 g Zucchini

100 g Creme fraiche

Pfeffer aus der Mühle

Zucchini mit d. Schale in Stücke schneiden, Zwiebeln u. Knoblauch fein würfeln und mit Wasser, Frugola, Vitamin-Gemüsebrühe u. Salz 15 Min. kochen.

Von d. Kochstelle nehmen und eine rohe Zucchini mit der Schale hineinreiben. Mit Passierstab Suppe fein mixen. Creme- fraiche unter ziehen mit frischgemahlener Pfeffer abschmecken.

Cremesuppe III M

Zutaten für 4-6 Personen:

4-5 Zucchini (ca. 600 g)
1 Zwiebel
1-2 EL Butter oder Margarine oder Margarine
1 EL Gemüsebrühe (Instant)
1 EL (20 g) Mehl

1 EL flüssige saure Sahne

Salz

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Zucchini putzen und waschen. Aus einer Zucchini evtl. mit einem Kugelausstecher Bällchen herausstechen oder 1/2 Zucchini würfeln. Übrige Zucchini in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Fett erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Die Zucchinitücke zufügen, kurz anschmoren und mit 1-1 1/4 l Wasser ablöschen.

Aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2. Suppe mit einem Schneidstab pürieren. Mehl und saure Sahne verrühren. In die Suppe geben und unter Rühren alles nochmals aufkochen las-

sen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zucchiniällchen zufügen und einige Minuten ziehen lassen.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Suppe vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Gazpacho

Zutaten

750 g reife Tomaten
300 g grüne Paprikaschoten
1 kleine Salatgurke
2 Zwiebeln
2- 3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
2 EL geschälte Mandeln
2 Scheiben Weißbrot
2 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl
1/4 l Gemüsebrühe
Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer
Tabasco
gemahlener Oregano
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

1. Die Tomaten brühen, häuten und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Die Paprikaschoten putzen und waschen. Eine Frucht in feine Würfeln schneiden, den Rest achteln. Die Gurke schalen. Ein Drittel in feine Würfeln, den Rest in Stücke schneiden.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die Chilischote aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch in Ringe schneiden.
4. Die Tomaten, Paprikaachtel, Gurkenstücke, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Chili und die Mandeln im elektrischen Mixer pürieren.

5. Die Weißbrotscheiben in dem Essig und Öl einweichen, mit einer Gabel gut zerdrücken und unter das Gemüsepüree rühren.

6. Mit der Brühe auffüllen, mit den Gewürzen gut abschmecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

7. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in kleine Würfel schneiden.

8. Die Gazpacho gut gekühlt mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu reicht man die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, die Paprika und Gurkenwürfel.

Vier Portionen zu je:

70 mg Natrium und 230 kcal/966 kJ

Grün-Gelbe Zucchini-Kürbis-Suppe

Portion/en: 4

Zucchinicremesuppe

400 g Zucchini

100 ml Gemüsebrühe

50 ml Sojamilch

10 g Milchfreie Pflanzenmargarine

Nach Belieben

Meersalz

3 Prise Edelhefe

1 TI Fünfgewürze- Pulver

2 Prise Bockshornkleesaat gemahlen

Kürbiscremesuppe

500 g Kürbis

1 Zwiebel

2 El Olivenöl

250 ml Gemüsebrühe

1 El Zitronensaft

50 ml Sojamilch

2 El Kürbiskerne

2 El Bockshornkleesprossen

Kräutersalz

1 TI Chinagewürz

2 Prise Ingwerpulver

1 Prise Safran gemahlen

1 Prise Cayennepfeffer

Zucchinicremesuppe

Gewaschene Zucchini zerkleinern. In der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten schwach kochen lassen. Die Gewürze, die Sojamilch und eventuell die Margarine zufügen. Alles im Mixer pürieren und abschmecken.

Kürbiscremesuppe:

Kürbis schälen, Kerne entfernen und zerkleinern. Die Zwiebel würfeln. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Kürbisfleisch zugeben. Nun die Gewürze unterrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Im Mixer pürieren, mit Zitronensaft und Sojamilch verfeinern und abschmecken.

Anrichten:

Zuerst die dickere Zuchinisuppe in die Hälfte eines Tellers gießen, dann die Kürbissuppe daneben geben. Mit den Kürbiskernen und den Bockshornkleesprossen dekorieren.

Geeignet bei hohem Cholesterinspiegel, bei Milch-/Eiallergie.

Grüne Gartensuppe M

6 Personen
4 Stangen Bleichsellerie (500 g)
3 Zucchini (400 g)
2 Stangen Lauch (250 g)
1 Bund Brunnenkresse
600 ml Gemüsebrühe

150 ml ungesüßter Joghurt (1,5 % Fett)

Gewürze:

1 kl. Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe zerdrückt
schwarzer Pfeffer
Salz

zum Garnieren:

gehackter frischer Schnittlauch

Als erstes waschen Sie das Gemüse. Danach werden der Sellerie gehackt, die Zucchini in kleine Scheiben und der Lauch in feine Streifen geschnitten. Diese werden nun zusammen mit der Brunnenkresse und der Hühnerbrühe in einen Topf gegeben. Die zerdrückte Knoblauchzehe und die Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lassen Sie das Ganze köcheln, bis das Gemüse gerade gar ist (ca. 15 Minuten). Anschließend die im Mixer oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Püree verarbeiten. Danach lassen Sie das Gemüse abkühlen. Rühren Sie die Hälfte des Joghurts unter und stellen es in den Kühlschrank. Die Suppe in Suppenschalen servieren, jede Portion mit einem Häufchen geschlagenem Joghurt krönen und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Pro Person: kcal 139 / 581 kJ

7 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 8 g Fett - 3 g GFS - 3 g EUFS - 2 g MUFS - 31 mg Cholest. - 10 g Eiweiß

Gurken Joghurt Suppe M

Zutaten

2 Salatgurken
2 TL frische, gehackte Minze
1/2 TL geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
2 TL Zitronensaft

450 g Vollmilchjoghurt

2 o 3 Knoblauchzehen
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Dill

Zubereitung

1. Die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Das Fruchtfleisch klein schneiden und zusammen mit der Minze, der Zitronenschale und dem Saft im elektrischen Mixer pürieren.
2. Den Joghurt mit dem Schneebesen verschlagen, das Gurkenmus unterrühren und mit dem zerdrückten Knoblauch und dem Pfeffer abschmecken. Die Suppe kühl stellen.
3. Den Dill waschen und trockentupfen. Die Dillspitzen abzupfen, grob hacken und kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Vier Portionen zu je:

67 mg Natrium und 100 kcal/420 kJ

Tipp

Dazu schmeckt ofenfrisches, noch warmes Brot.
Aus dem Buch: Würzig Kochen ohne Salz

Knoblauchsuppe M

Zutaten

12- 16 Knoblauchzehen
4 frische Salbeiblätter
1/2 TL getrockneter Thymian
1/2 TL getrockneter Majoran
1/2 l Fleischbrühe / gekörnte Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

2 EL Creme fraiche

1 EL Diätmargarine
2 Scheiben Brot
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den Kräutern in die Brühe geben. Mit dem Pfeffer würzen und etwas Zitronenschale hinzufügen.
2. Die Suppe zum Kochen bringen und bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und mit Creme fraiche binden.
3. Die Margarine erhitzen. Das Brot in Würfel schneiden und in dem Fett von allen Seiten anrösten. Zuletzt über die Suppe verteilen und die gewaschene, grob gehackte Petersilie darüber streuen.

Vier Portionen zu je: 100 mg Natrium und 138 kcal/579 kJ

Tipp

Wer streng salzarm essen muss, nimmt statt der Brotwürfel grob zerkrümeltes Diätknäckebrötchen.

Reis-Suppe M

Zutaten für 4 Personen;

75-100 g USA Langkorn-Reis (Parboiled)

Salz

2 Zwiebeln

Knoblauchzehe

2 Zucchini (ca.300 g)

2 EL Öl (z.B. Olivenöl)

4 TL klare Hühnerbrühe oder 1 l fertige Hühnerbrühe

1-2 Stiele frischer oder etwas getrockn. Salbei

50 g frisch gerieb. Parmesan- oder alter Gouda-Käse

Zubereitung:

1. Reis in reichlich kochendes Salzwasser geben und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch hacken. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Alles im heißen Öl leicht anbraten, würzen.
3. 1 l Wasser zugießen, aufkochen und Brühe darin auflösen (oder fertige Hühnerbrühe zugießen). Dann ca. 10 Minuten leicht köcheln. Salbei waschen, hacken und zwischendurch zugeben.
4. Reis abtropfen lassen, mit der Suppe anrichten und mit Käse bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Tomatensuppe

Zutaten für 1 Personen:

500 g Tomaten

1 Zwiebel

1 Bund Lauchzwiebeln

500 g Zucchini

125 g Langkornreis

Salz

2 EL Sonne & Olive (Sonnenblumenöl mit Olivenöl extra Vergine)

1 EL Tomatenmark

2 gehäufte EL Klare Gemüsebrühe

1 Bund Dill

Zubereitung:

1. Tomaten überbrühen, häuten und grob würfeln. Zwiebel fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, in grobe Ringe schneiden. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren Kerne mit einem Löffel herauslösen (nur bei großen Zucchini) Zucchini in Scheiben schneiden.
 2. Reis in 250 ml kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
 3. Öl in einem Topf erhitzen Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Lauchzwiebeln, Tomatenwürfel und Zucchini zufügen, unter Wenden bei mittlerer Hitze weitere 2 Min. schmoren. Tomatenmark zufügen, unterrühren und mit 1 Liter Wasser ablöschen. Gemüsebrühe einrühren, Suppe aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen
 4. Dill hacken. 3/4 des Dills und Reis in die Suppe geben, mit restlichem Dill bestreuen.
- Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 50 Min.

Zucchini - Suppe M

(Für 4 Personen)

- 1 kg Zucchini schälen
- 2 - 4 Kartoffel - schälen
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stange Porree oder 1/8 Sellerie klein schneiden
- 2 Brühwürfel

1 Philadelphiakäse

nach Geschmack Salz Pfeffer
- alles mit dem Pürierstab zerkleinern -

Zucchini-Kartoffelsuppe M

2 Portionen

- 600 g Zucchini
- 6 mittlere Kartoffeln
- 3/8 l Wasser
- 2 El Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe

3 El Sahne

2 Vollkornbrötchen

Zucchini und Kartoffeln klein schneiden, mit Wasser und Gemüsebrühe ca. 17 Minuten köcheln lassen. Den zerdrückten Knoblauch zugeben und alles pürieren. Mit der Sahne verfeinern.

Pro Portion 1 Vollkornbrötchen reichen.

Zucchini Möhren Cremesuppe M

300 g Zucchini,
150 g Möhren,
1 Zwiebel,
375 ml Gemüsebrühe,
etwas Salz,

1 Becher Pfeffer Creme fraîche,

Zucchini waschen , Möhren und Zwiebel würfeln, mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen, etwa 20 min. kochen lassen, pürieren. Creme fraîche unterrühren und mit Salz abschmecken.

Zucchini Fächer M

(Vorspeise)

Zutaten für 4 Portionen:

3 große Zucchini
250 ml klare Hühnersuppe
125 ml trockener Weißwein
2 TL Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
6 Paradeiser (Tomaten)

150 g Mozzarella

Olivenöl

Zubereitung:

Hühnersuppe mit Wein, Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker aufkochen. Zucchini in dem Sud ca. 3 Minuten blanchieren, vom Herd nehmen und in der Suppe erkalten lassen.

Paradeiser (Tomaten) und Mozzarella in Scheiben schneiden.

Zucchini aus der Suppe nehmen und die Suppe auf die Hälfte reduzieren lassen.

Zucchini in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, darauf ACHTEN, dass sie an einem Ende noch zusammenhalten.

Die Zucchini in eine gefettete Auflaufform legen und fächerartig auseinander drücken und zwischen den Scheiben die Paradeiser- und Mozzarella-scheiben anordnen.

Die reduzierte Suppe darüber gießen.

Mit den Kräutern bestreuen und Olivenöl darüber träufeln.

Im vorgeheizten Backofen (200°C) ca. 12 Minuten überbacken.

Zucchinicremesuppe

1 Zwiebel,
3 Knoblauchzehen
Olivenöl,
1-2 Zucchini
¾ Ltr. Gemüsebrühe
Salz,
Pfeffer,
Oregano
Balsamico-Essig

Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken, in Olivenöl glasig andünsten. Zucchini in Würfel schneiden, dazugeben und kurz anbraten. Gemüsebrühe dazugeben, einige min leicht kochen lassen (die Zucchini-Würfel sollten noch Biss haben). Mit Salz, Pfeffer, Oregano abschmecken. Zum Schluss etwas Balsamico-Essig (Aceto Balsamico)

Zucchinicremesuppe M

(4 Portionen) WW

Zutaten:

4 Zucchini
2 Bund Basilikum
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
2 TL Pflanzenöl

1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
Salz, Pfeffer
Geriebene Muskatnuss

4 EL saure Sahne

Zubereitung:

1. Zucchini in klein Würfeln, Basilikum in feine Streifen, Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen zerdrücken, Öl erhitzen, Zucchiniwürfel und Knoblauchzehen ca. 5 Minuten andünsten, Brühe angießen, Chiliringe zufügen und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze garen.

2. Basilikumstreifen, bis auf einige zum Garnieren, in die Suppe geben. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, saure Sahne einrühren und mit Basilikum bestreut servieren.

Zeitaufwand ca. 35 Minuten

1 Punkt pro Portion

Zucchini-Suppe M

10 g Steinpilze, getr.
350 g Zucchini
40 g Schalotten
200 g Kartoffeln,
850 ml Gemüsebrühe oder leichter Geflügelfonds

50 ml Sahne

Salz und Pfeffer,

Die Steinpilze in einer kleinen Schüssel in lauwarmem Wasser 30 Min einweichen. Die Pilze herausnehmen, gut ausdrücken und klein hacken. Das Einweichwasser durch ein feines Sieb geben. Von den Zucchini Blüten- und Stielansätze abschneiden, die Zucchini mit einem Kartoffelschäler schälen, die Schale klein schneiden und beiseite stellen. Das Fruchtfleisch der Zucchini würfeln. Die Schalotten schälen und hacken. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten und die Steinpilze darin farblos anschwitzen. Zucchini- und Kartoffelwürfel zugeben und 3 bis 4 min mitschwitzen. Die Gemüsebrühe und das Einweichwasser der Pilze zugeben. Aufkochen, die Hitze reduzieren und 15 Min köcheln lassen. In den letzten 3 Min die kleingeschnittenen Zucchini-Schalen mitkochen. Alles im Mixer fein pürieren, bei Bedarf etwas Fond nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Sahne verfeinern.

Zucchini-suppe mit Gnocchi M

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 500 g Zucchini
- 2 El. Butter oder Margarine oder Margarine
- Salz
- Pfeffer
- 2 El. Mehl
- 3/4 l Gemüsehefebrühe (gibt es im Reformhaus)
- 1 Packung (325 g) Gnocchi (aus dem Kühlregal)

1 Becher (150 g) Creme fraiche

- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 TL zerstoßene rosa Beeren

Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln. Zucchini putzen und grob raspeln. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Zucchini, bis auf 100 g, darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.
2. Gnocchi in siedendem Salzwasser 2-3 Minuten erhitzen.
3. Zucchini in der Brühe pürieren. 100 g Creme fraiche unterrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit restlichen Zucchini und Gnocchi in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Creme fraiche darauf geben und mit rosa Beeren bestreuen.

Zubereitungszeit /Arbeitszeit ca. 40 Minuten.

Fisch

Forellenfilets Zucchini mit Quarkfüllung M

(Zutaten für vier Personen)

- 600 g Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

200 g Forellenfilets (geräuchert, fein gehackt)

250 g Magerquark

180 g Saure Sahne

3 EL Kresse

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

3 EL Kresse

Zucchini in acht bis zwölf Zentimeter lange Stücke schneiden. Im warmen Olivenöl dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher

Hitze etwa 15 Minuten weich dämpfen und auskühlen lassen. Zucchini aushöhlen, dabei einen etwa eineinhalb Zentimeter dicken Boden belassen, kühl stellen.

Für die Füllung die restlichen Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung in die vorbereiteten Zucchini verteilen und mit gehackter Kresse garniert servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 261 kcal/1092 kJ

Eiweiß 25 g

Fett 14 g

Kohlenhydrate 8 g

Ballaststoffe 3 g

Mineralstoffe 5 g

Garnelenpaste .Zucchini mit roter Currypaste

300 g Zucchini

2 Schalotten, fein geschnitten

1 Knoblauchzehe

1/4 l kräftige Gemüsebrühe

1 TL Mehl

Salz

Olivenöl

Für die Currypaste:

1 TL Koriandersamen

1/2 TL Kreuzkümmel

1 kleine getrocknete Chili

1/2 rote Paprika, fein gewürfelt

1 TL Ingwer, gerieben

1 EL Zitronengras, fein geschnitten
1 TL Limonenschale, fein geschnitten
1 Zweig grüner Koriander
1 TL schwarzer Pfeffer

1 TL Garnelenpaste

Für die Currypaste Koriandersamen und Kreuzkümmel in einer Pfanne rösten, dann mit den restlichen Curryzutaten in einen Mörser geben und zu einer Paste verarbeiten.

Die Zucchini der Länge nach vierteln, dann in zentimetergroße Würfel schneiden.

Die Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl hellbraun rösten. Den Knoblauch und die Zucchinistücke dazugeben und bei großer Hitze anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den entstanden Fond im offenen Topf einkochen lassen und 1 EL Currypaste untermischen. Mit Salz abschmecken.

Zucchinigemüse als kleines Gericht nur mit Baguette servieren oder zu Fischgerichten reichen.

Hechtfilet , Zucchiniblüte 2 Ei M

auf geschmolzenen Tomaten

4 Zucchiniblüten

100 g Hechtfilet

100 ml Sahne

100 ml Milch

2 Ei

2 EL Mehl

3 Tomaten

1 Schalotte, fein geschnitten

1/2 Bund Basilikum

etwas Zitronensaft

1 EL Olivenöl

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer, Muskat

Öl zum Frittieren

Das Hechtfilet in grobe Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Mit der Sahne in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce verarbeiten, anschließend kalt stellen.

Die Zucchini Blüten in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Den Stempel vorsichtig aus der Blüte schneiden und die Blüten auf Küchenkrepp trocknen. Die Farce in einen Spritzbeutel füllen, die Blüten vorsichtig öffnen und mit der Farce füllen, dann die Blüten schließen. Milch, Mehl und Ei gut vermischen, die Blüten in etwas Mehl wenden und durch den Teig ziehen. In heißem Frittierfett die Blüten ca. 3 Minuten langsam ausbacken. Die Tomaten würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl die Schalotten andünsten, Tomatenwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut durchschwenken. Basilikum in feine Streifen schneiden und untermischen. Die gefüllten Zucchini Blüten auf den Tomaten anrichten und mit Baguette servieren.

Hechtfilet, Zucchini Pralinen M

12 Riesengarnelen oder Jakobsmuscheln

200 g Hechtfilet

1 Schalotte, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 Zucchini
4 Tomaten, gewürfelt
1 Bund Dill, fein geschnitten
1/2 Bund Basilikum, fein geschnitten

150 ml Sahne

etwas Zitronensaft
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat

Das Hechtfilet in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen.

Alles in einen Cutter geben und zusammen mit der Sahne zu einer Farce verarbeiten. Zum Schluss Dill untermischen und kalt stellen.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die

Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten (ca. 1 Minute). Die Jakobsmuscheln ebenfalls würzen und kurz anbraten.

Die Zucchini waschen und in ca. 2 mm dicke Längsscheiben schneiden, am besten mit einer Aufschnittmaschine. Je 2 Zucchinischeiben über Kreuz legen und in die Mitte ca. 1 EL Fischfarce geben. Darauf eine Garnele oder Jakobsmuschel legen und wieder mit Farce bedecken. Dann die Zucchinischeiben darüber zusammenklappen und zu einem schönen Tüte formen.

Die Zucchinិតüte in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten sachte braten.

Die Tomaten, Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwanken. Mit Salz und Pfeffer würzen und Basilikum untermischen. Tomaten auf Tellern anrichten, die Zucchinipralinen darauf setzen und mit Reis oder Baguette servieren.

Heilbutt mit Zucchini-Bandnudeln M

Zutaten für 4 Personen:
400 g dünne Bandnudeln
Salz
4 kleine Zucchini

8 Scheiben Heilbutt (ca. 500 g)

2 EL Zitronensaft
4 TL Butter oder Margarine
1 Knoblauchzehe

200 ml Kaffeesahne

Thymian
Pfeffer

Zubereitung:

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Zucchini waschen, putzen, längs in feine Streifen schneiden.
3. Fischfilets kalt abbrausen mit Küchentuch trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. In heißer Butter oder Margarine auf beiden Seiten je 3 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, warm halten.
4. Den Knoblauch pellen, ins heiße Bratfett pressen und kurz dünsten. Kaffeesahne angießen, 3 Min. leicht einkochen lassen und die Soße mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
5. Zucchinistreifen zu den Nudeln geben, ca. 1 Min. mitkochen. Abgießen und abtropfen lassen.
6. Fischfilets auf Zucchini-Nudeln anrichten, Soße darüber geben.

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Kaviar Zucchini-Schaumsuppe M

Zutaten für 4 Personen:
5-6 Zucchini

1 Zwiebel
1 EL Butter oder Margarineschmalz
500 ml Gemüsebrühe, Instant
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

75 g Sahne

60 Creme fraiche

50 g Kreta- Kaviar

Zubereitung:

1. Zucchini abbrausen und putzen. Der Länge nach halbieren. Kerne entfernen, die Früchte grob würfeln. Zwiebel abziehen, fein hacken.
 2. Beides unter gelegentlichem Wenden im heißen Butter oder Margarineschmalz ca. 5 Min. dünsten.
 3. Gemüsebrühe angießen. Zucchiniwürfel darin gar kochen.
 4. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Haarsieb streichen. Mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken.
 5. Sahne steif schlagen und behutsam unter die Zucchini-suppe heben.
 6. In vier Tassen oder tiefe Teller füllen. Mit je einem Klecks Creme fraiche und etwas Kaviar garnieren und sofort servieren. Dazu passt frisches Baguette.
- Zubereitung: ca. 30 Minuten

Lachs Zucchini Quiche 4 Ei M

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden.

Zutaten für ca. 12 Stücke:

800 g Zucchini
Salz

1 Becher (210 g) Schmand oder Creme fraiche

4 Ei

weißer Pfeffer

1 Bund Dill

1 Packung (230 g) rund ausgerollter TK Blätterteig

4-5 Scheiben (ca. 200 g) geräucherter Lachs

evtl. unbehandelte Zitronenscheiben zum Garnieren.

Zubereitung:

1. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben hobeln oder schneiden. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 4 Minuten dünsten. Gut abtropfen lassen.
 2. Schmand und Ei verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, grob schneiden oder hacken. Die Hälfte des Dills in den Ei- Schmand- Guss rühren.
 3. Den Blätterteig aus der Packung nehmen, entrollen und samt Backpapier in eine Quiche- oder Tarteform (26-28 cm) legen. Abgetropfte Zucchini auf den Blätterteig verteilen. Lachsscheiben halbieren oder in breite Streifen schneiden und ebenfalls auf den Blätterteig geben. Ei- Schmand- Guss gleichmäßig darüber verteilen.
 4. Quiche im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 40-45 Minuten backen. Nach ca. 30 Minuten die Quiche evtl. mit Pergamentpapier abdecken und fertig backen.
 5. Quiche vor dem Servieren mit restlichem Dill bestreuen. Mit Dillpfanne und evtl. Zitronenscheiben garnieren.
- Getränk: kühler Weißwein oder Weißwein-Schorle.

TIPP:

Lassen Sie das Zucchini-Gemüse vorm Belegen gut abtropfen und etwas abkühlen. Durch eine zu feuchte und heiße Füllung wird Blätterteig weich und geht nicht mehr auf.

Lachs, auf Zucchini

2 mittelgroße Zucchini

2 Lachsfilets à ca. 150 g

2 Lauchblätter

1/4 l Fischfond

1 Tomate

1 Schalotte, fein geschnitten

je 1 EL Basilikum, Petersilie, Kerbel, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

Butter oder Margarine

Tomate enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Von den Zucchini unten eine dünne Scheibe abschneiden, so dass sie auf dem Teller stehen können. Die Zucchini an einem Ende zur Hälfte schräg einschneiden, dann mit dem Messer horizontal weiter schneiden und am anderen Ende wieder nach oben schneiden.

(Zucchini soll am Ende die Form eines Schiffchens haben.) Die Zucchini-schiffchen ca. 3 Minuten blanchieren. Die Zucchiniabschnitte in kleine Würfel schneiden. Die Lauchblätter in lange ca. 5 mm breite Streifen schneiden und kurz blanchieren. Den Lachs so zuschneiden, dass er auf die Zucchinistücke passt. Zucchini und Lachs mit den Lachstreifen umwickeln. Zucchini-schiffchen in einen gebutterten oder margarinierten Topf geben, etwas Fischfond angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten leicht dämpfen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne mit Butter oder Margarine die Zucchiniwürfel mit den Schalotten anschwitzen, mit dem restlichen Fischfond aufgießen und kurz köcheln lassen. Dann Tomatenwürfel, Kerbel, Petersilie und Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüsesauce auf den Tellern anrichten und die Lachs-Zucchinistücke darauf geben. Frischen Pfeffer aus der Mühle über den Fisch mahlen.

Sardellen Zucchini-Blüten mit Frischkäse M

Für 4 Personen

Zutaten:

8 Zucchini-Blüten mit kleinen Zucchini dran,
1 unbehandelte Zitrone,
je 2 Bund Dill und Basilikum,

4 Sardellenfilets,

150 g Ziegenfrischkäse,

4 EL Milch,

Salz,

Pfeffer,

2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Von den Zucchini-Blüten die Früchte abschneiden und waschen. Zwei Früchte in feine Scheiben schneiden, die restlichen fein hacken. Aus den Blüten den Blütenstempel entfernen. Zitronenschale fein abreiben, Zitrone auspressen. Kräuter waschen, fein hacken, zwei Esslöffel beiseite stellen. Sardellen abspülen, fein hacken. Ziegenkäse, gehackte Zucchini, Zitronenschale, Sardellen, Milch und Kräuter vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und in die Blüten füllen. Für die Marinade Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft, Salz und

Pfeffer verrühren. Mit Zucchinis Scheiben und restlichen Kräutern verrühren. Je zwei Blüten mit Zucchini Gemüse auf Tellern anrichten.

Pro Person ca.:

232 kcal (= 971 kJ)

11 g Eiweiß,

19 g Fett,

5 g Kohlenhydrate,

2 g Ballaststoffe

Apotheken Umschau vom 1.7.03

Schollenfilets, Überbackene Zucchini Rouladen 4 Ei M

In einer aromatischen Dill Sahne Soße

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 große Zucchini

Salz

12 Schollenfilets (à 60 g)

3 EL Zitronensaft

4 Tomaten

4 Ei

300 ml Sahne

100 ml Milch

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1 Bund Dill

100 g Emmentaler am Stück

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und längs in 12 dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

2. Jede Zucchinis Scheibe mit 1 Filet belegen und aufrollen. Die Rouladen in eine etwas höhere gefettete Auflaufform setzen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

3. Inzwischen die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln.

4. Ei mit Sahne und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und durch eine Presse dazudrücken. Dill abbrausen. die Fähnchen abzupfen, evtl, hacken. Käse entrinden, reiben und mit Dill sowie Tomatenwürfeln unter die Sahnesoße heben. Über die Rouladen geben und 20-25 Min, backen. Nach Wunsch mit Dill garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 710 kcal, 1 ,2 BE, Eiweiß: 43 g, Fett: 51 g, Kohlenhydrate: 14 g

Lisa Nr. 31/03

Shrimps Spaghetti-Pfanne mit Zucchini

Zutaten Für 1 Portion

100 g Spaghetti

Salz

100 g Zucchini

1 Tomate

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

50 g Shrimps

2 Stiele Basilikum

bunter Pfeffer aus der Mühle

Nach Belieben Zitronenspalten zum Garnieren

1. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser 5-8 Minuten garen.

Anschließend auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

2. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Tomate waschen, putzen und vierteln. Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Dann Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Tomate, Knoblauch und Shrimps kurz darin anbraten.

3. Basilikum waschen, fein hacken. Spaghetti zum Gemüse geben. Mit Pfeffer, Salz und Basilikum würzen. Auf Teller anrichten. Eventuell mit Zitrone garnieren.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten

Garzeit ca. 15 Minuten

Thunfisch, Zucchini mit Tomatenreis 1 Ei M

Zutaten für 4 Personen

2 Dosen Thunfisch naturell (je 185 g)

1 Bund Basilikum
4 mittelgroße Zucchini
4 Tomaten
3 EL Mais (Dose)

1 Ei

3 EL Creme fraiche

Salz
Pfeffer
Muskat
Fett für die Form
1 EL frisch geriebener Parmesan
200 g Reis

Zubereitung:

1. Thunfisch abtropfen lassen, fein zerpfücken. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Bis auf einige Blättchen feinstreifig schneiden.
2. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren. Fruchtfleisch ausschaben und hacken. Die Tomaten überbrühen und häuten. Halbieren und fein würfeln Ofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Für die Füllung gehacktes Zucchinifleisch, die Hälfte der Tomatenwürfel und den abgetropften Mais mit Thunfisch mischen. Ei und Creme fraiche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.
4. Zucchinihälften in eine gefettete Auflaufform setzen, füllen und mit Parmesan bestreuen. Etwa 20 Min. überbacken.
5. Reis in 500 ml Salzwasser aufkochen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Min. quellen lassen. Mit restlichen Tomatenwürfeln mischen. Gefüllte Zucchini mit dem Reis anrichten, mit Basilikumblättchen garnieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Thunfisch- Auflauf II M

Zutaten für 4 Portionen:

5 Zucchini
Salz
Pfeffer
6 Peperoni (Glas)

2 Dosen Thunfisch (je 150 g)

5 Schalotten
3 Knoblauchzehen
3 EL Sonnenblumenöl
2 Dosen Schälto­maten (je 400 g)
2 Zweige Rosmarin
1 Prise Zucker
2 EL milder Essig

200 g Emmentaler

Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Dachziegelartig in eine Auflaufform schichten, salzen und pfeffern. Peperoni in Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen, grob zerpf­lücken, mit den Peperoni zu den Zucchini geben. Schalotten und Knoblauch pellen, hacken und im Öl glasig dünsten. Tomaten zufügen. Rosmarin hacken, zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. Soße in die Auflaufform geben. Den Käse grob reiben und darüber streuen. Ca. 25 Min. bei 200 Grad backen.

Zubereitung: etwa 30 Min.
Backzeit: etwa 25 Min.

Thunfisch-Auflauf Zucchini M

Zutaten für 4 Portionen:

3 Zucchini
Salz
Pfeffer
4 Peperoni (Glas)

150 g Thunfisch (Dose)

3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 EL Sonnenblumenöl
400 g Schälto­maten (Dose)
1 TL geh. Rosmarin
1 Prise Zucker
etwas milder Essig

100 g geriebener Emmentaler Käse

So wird's gemacht:

Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform schichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Peperoni abtropfen lassen und in Ringe teilen. Thunfisch ebenfalls abtropfen lassen mit einer Gabel grob zerpf­lücken. Mit Peperoni zu den Zucchini geben.

Schalotten, Knoblauch abziehen, hacken. Beides im heißen Öl andünsten. Tomaten zufügen. Mit Rosmarin, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig würzen. Soße in die Auflaufform gießen. Mit Käse bestreuen.
Bei 200 Grad ca. 25 Min. backen.

Zubereitung: etwa 25 Min.

Backzeit: etwa 25 Min.

Fleisch Ei

Hack Bouletten 1 Ei

Schlemmerlust bei jedem Bissen

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
56 EL Öl (z. B. von Biskin)

500 g gemischtes Hack

1 Ei

Salz,
Pfeffer,
Chilipulver
2 große Zucchini
1 rote Chilischote
Thymian

1. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein hacken und in 1 TL heißem Öl glasig schwitzen. Wieder abkühlen lassen.

2. Hack, Ei und gedünstete Zwiebelwürfel mit einander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Hackmasse 8 flache Bouletten formen.

3. Zucchini waschen und putzen. Der Länge nach in dünne Streifen hobeln. Bouletten damit umhüllen.

4. Chilischote entkernen, fein hacken, mit dem restlichen Öl und etwas Thymian vermischen. Die Bouletten damit bepanseln. Auf Alufolie ca. 5 Min. pro Seite grillen oder bei Mittelhitze in einer heißen Pfanne braten.

Zubereitung: ca. 25 Min.

KJ/kcal p. P.: 2.436/580

Hack Frikadellen 1 Ei

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 g gem. Hack

1 Ei

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kreuzkümmel

2 große Zucchini

2 Zw. Thymian

1 rote Chilischote

5 EL Speiseöl (z.B. Biskin)

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln bzw. zerdrücken. Mit Hackfleisch und Ei verkneten und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
2. Zucchini waschen, putzen, mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben teilen. In kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, abgießen.
3. Aus dem Hack acht flache Frikadellen formen, mit Zucchinischeiben umwickeln, mit Zahnstochern fixieren.
4. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Die Chilischote putzen, halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Mit Thymian Blättchen und Öl verrühren. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
5. Frikadellen mit dem Würzöl bestreichen, auf ein mit Alufolie belegtes Blech setzen. 5 Min. pro Seite backen. Evtl. mit fertiger Knoblauchsoße und Fladenbrot servieren.

Zubereitung: ca. Minuten

Backzeit ca. 10 Minuten

Hack Gefüllte Zwiebeln 1 Ei M

Da greift die ganze Familie gerne zu

Zutaten für 4 Portionen:

4 gr. Gemüsezwiebeln
Salz

500 g Hack

2 EL Butter oder Margarineschmalz
215 g Senfgurken (Glas)

150 g Allgäuer Emmentaler

1 Ei

Pfeffer

Salbei

100 ml Weißwein

4 EL Paniermehl

1. Zwiebeln pellen und in kochendem Salzwasser 15 Min. garen. Halbieren und aushöhlen. Fruchtfleisch würfeln, die Hälfte mit Hack in 1 EL heißem Schmalz anbraten.

2. Gurken abgießen, würfeln, zum Hack geben. Den Käse reiben. Davon 100 g sowie das Ei untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen. Dann die Zwiebeln damit füllen.

3. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Weißwein und die restlichen Zwiebelwürfel in eine Form geben. Gefüllte Zwiebeln darauf betten. Das Paniermehl in 1 EL Schmalz rösten. Auf die Zwiebeln geben. Ca. 40 Min. backen. Käse- rest nach 30 Min. aufstreuen.

Zubereitung: ca. 45 Min. Garen: ca. 40 Min. kJ/kcal p. P.: 2.505/595
Lea Nr.02

Hack mit Kartoffel-Zucchini-Schuppen 1 Ei

Zutaten für 4 Personen:

1 Brötchen vom Vortag
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe

750 g gemischtes Hackfleisch

1 Ei

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

1 El. Öl

2 Zucchini

3 Kartoffeln
1 El. Butter oder Margarine oder Margarine
6 Tomaten
1 1/2 El. Tomatenmark

Zubereitung:

1. Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch hacken. Die Hälfte der Zwiebeln mit Hackfleisch, Knoblauch, Ei und gut ausgedrücktem Brötchen vermengen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Auflaufform mit 1 Teelöffel Öl einstreichen.

Hackmasse hineinstreichen.

2. Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in schmale Scheiben hobeln. Vorbereitete Zutaten schuppenartig auf das Hack schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 35 bis 40 Minuten backen. Fett schmelzen und das Gemüse mehrmals damit einstreichen.

3. In der Zwischenzeit für die Soße Tomaten waschen und würfeln. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und die übrigen Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomatenmark, Tomaten, Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei mittlerer Hitze zunächst zugedeckt zirka 10 Minuten garen. Anschließend die Flüssigkeit noch 10 Minuten ohne Deckel einkochen lassen. Hackbraten zusammen mit der Tomatensoße servieren.

Zubereitungszeit\ Arbeitszeit ca. 1 Stunde.

Hackfleisch , Zucchiniblüte 1 Ei M

mit Bruschetta und Blütensalat

6 Zucchiniblüten

100 g Kalbsbries

100 g Hackfleisch vom Kalb

1/8 l Sahne

1 Ei

1/2 Zwiebel

1 Nelke

1 Lorbeerblatt

verschiedene Blattsalate nach Saison

Blüten (z. B. Schnittlauch-, Klee-, Gänseblümchen-, Ringelblume-, Salbei-, Thymianblüten) so viel man mag

1 Ciabatta (ital. Brot)

2 Schalotten, feingeschnitten

1 Knoblauchzehe, feingeschnitten

2 Tomaten
2 TL Basilikum, feingeschnitten
1 TL Petersilie, feingeschnitten
1 EL Balsamico Essig
2 EL Gemüsebrühe
Olivenöl,
Pfeffer,
Salz
1 Msp Muskat

Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke spicken. Kalbsbries enthäuten, wässern und in Salzwasser mit gespickter Zwiebel ca. 20 Minuten pochieren. Anschließend das Bries fein schneiden. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Ei, Sahne und Muskat gut vermengen. Das gehackte Bries darunter mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Masse in die Zucchini Blüten füllen und diese in dem Brieswasser ca. 15 Minuten pochieren.

Den Salat putzen und waschen. Aus etwas Schalotte, etwas Basilikum, Petersilie, Essig, Gemüsebrühe, Olivenöl und Pfeffer eine Vinaigrette mischen, den Salat damit anmachen und mit den Blüten bestreuen. Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Tomaten enthäuten und entkernen und in Würfelchen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl Schalotten, Knoblauch, Tomatenwürfel und Basilikum anschwitzen. Mit Pfeffer und Salz würzen und auf die gerösteten Brotscheiben streichen. Die gefüllten Zucchini Blüten mit Blütensalat und Bruschetta - Brot anrichten.

Rezepte für 2 Personen

Hackfleisch Gefüllte Zwiebeln 1 Ei M

Zutaten:

4 Gemüsezwiebeln (à 400 g)
500 g Hackfleisch
1 EL Butter oder Margarineschmalz
Salz,
roter Pfeffer
1 Bund Salbei
1 Glas Senfgurken (215 g Einwaage)

1 Ei

150 g geriebener Allgäuer Emmentaler

30 g Butter oder Margarine
4 EL Paniermehl
100 ml trockener Weißwein

Zubereitung:

Die Zwiebeln abziehen und in Salzwasser 15 Minuten kochen. Danach abkühlen lassen, quer halbieren und aushöhlen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und die Hälfte zusammen mit dem Hack im heißen Fett anbraten. Mit Salz, Pfeffer und dem kleingeschnittenen Salbei würzen. Die Masse etwas abkühlen lassen. Die Senfgurken abtropfen lassen und fein würfeln. Das Ei mit 100 g geriebenem Käse verrühren und unter das Hack mischen. Die ausgehöhlten Zwiebeln in eine Auflaufform stellen, restliche Zwiebelwürfel zugeben und die Hackfleischmischung einfüllen. Fett schmelzen und das Paniermehl darin anrösten. Auf den Zwiebeln verteilen, Wein angießen und im Backofen bei 200 Grad 40 Minuten garen. Den restlichen geriebenen Käse 10 Minuten vor Garzeit ende auf die Zwiebeln streuen.

Dazu passt: Erbsenpüree

Hackfleischauflauf mit Tomaten 2 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
450 g Eiertomaten
3 Zucchini

200 g Mozzarella
2 EL Öl

700 g gem. Hackfleisch
2 EL Tomatenmark

2 Ei

200 g Creme fraiche
Salz
Pfeffer
1 TL Butter oder Margarine
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini putzen, abbrausen und grob raspeln. Mozzarella in ca. 1/2 cm dicke Scheiben teilen.

2. Zwiebelwürfel im heißen Öl andünsten. Hackfleisch zufügen und krümelig braten. Das Tomatenmark unterrühren, die Zucchiniraspel untermischen.

3. Ei mit der Creme fraiche glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

4. Eine Auflaufform mit Butter oder Margarine fetten. Hackmasse einfüllen, glatt streichen und die Ei-Creme darüber gießen. Die Tomatenscheiben einschichten, dann Mozzarella darauf verteilen. Im Ofen ca. 20 Min. überbacken. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und den Auflauf mit einigen Blättchen garnieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Überbacken: ca. 20 Minuten

Hähnchenbrust, in Zucchini 1 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren

1/2 l Hühnerbrühe

2 Zucchini a 500 g

300 g Hähnchenbrust

2 Zwiebeln

4 Zwiebäcke

100 g Pecorino bzw. Gouda

1 EL geh. Petersilie

1 Msp. Paprika

1 Msp. Ingwer

1 Ei

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Möhren schälen, abbrausen und würfeln. Bis auf 125 g in Hühnerbrühe garen und pürieren.

2. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, aushöhlen.

3. Inneres hacken, mit Möhrenstücken in eine Schüssel geben. Fleisch abbrausen, würfeln und dazugeben. Die Zwiebeln pellen und hacken. Zwiebäcke reiben. Käse würfeln. Alles mit Petersilie, Paprika, Ingwer sowie Ei, Salz und Pfeffer verkneten. In die Zucchinihälften füllen.

4. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Möhrenpüree in eine Form füllen. Zucchinihälften hineinlegen. Mit Alufolie bedeckt ca. 20 Min. backen. Ohne Folie weitere 10 Min. bräunen.

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Kalbshack gefüllte Zwiebeln 1 Ei M

1 Brötchen vom Vortag

ca. 1/8 l Milch

4 große Gemüsezwiebeln

300 g Hackfleisch vom Kalb

1 TL scharfer Senf

1 Ei

1/4 Bund Petersilie, fein geschnitten

2 Zweige Thymian, fein geschnitten

ca. 1/4 l Fleischbrühe

etwas Mehl Butter oder Margarine

Salz,

Pfeffer

Butter oder Margarine

Den Ofen auf 180 Grad (Heißluft) vorheizen.

Das Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit heißer Milch begießen und zugedeckt ziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und mit einem Parisyen - Ausstecher aushöhlen. Die Hälfte des ausgehöhlten Zwiebelfleisches klein hacken und in Butter oder Margarine anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und zusammen mit Hackfleisch, Senf, Ei, eingeweichtem Brötchen, Petersilie und Thymian gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen.

Eine Auflaufform ausfetten, etwas Brühe angießen und die Zwiebeln hineinsetzen, ca. 45 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Dabei immer wieder mit etwas Brühe begießen. (Wenn die Zwiebeln zu dunkel werden, deckt man sie mit Alufolie ab.)

Die Zwiebeln anrichten, den entstandenen Fond mit etwas Mehl Butter oder Margarine andicken und dazu reichen.

Lamm mit Grüne Lasagne 1 Eigelb M

ZUTATEN FÜR 6-8 PORTIONEN

1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stiel Rosmarin
60 g Pinienkerne
3 EL Olivenöl

750 g Lammhackfleisch

5 EL Tomatenmark
Salz
Cayennepfeffer
Zimt
600 g Zucchini (grüne und/oder gelbe)
2 Bund Petersilie
3/8 l Gemüsebrühe (Instant)
60 g Butter oder Margarine oder Margarine
45 g Mehl (ca. 3 EL)

3/8 l Milch

1 Eigelb

weißer Pfeffer
geriebene Muskatnuss
Fett für die Form
9-10 Lasagne- Nudelplatten (ca. 160 g)

3 EL geriebener Parmesan-Käse

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. 3/4 des Rosmarin hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

2. Öl erhitzen, Hack darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark und Rosmarin unterrühren. Mit 1/8 l Wasser ablöschen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zimt abschmecken. Die Hälfte der Pinienkerne zufügen.

3. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und in der Brühe fein pürieren.

4. 40 g Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen, einige Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Eigelb unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Etwas Soße in eine gefettete Auflaufform geben. Mit Lasagneplatten bedecken, Hälfte der Zucchini darauf legen. Dann eine Schicht Lasagneplatten, das gesamte Hack und wieder eine Lasagnesicht darauf geben. Mit restlichen Zucchini belegen und restlicher Soße übergießen. Parmesan und restliches Fett darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C etwa 50 Minuten backen. Rest Rosmarin und Pinienkerne draufstreuen.

ARBEITSZEIT etwa 45 Minuten.

GARZEIT 50-60 Minuten.

Lamm, Zucchiniburger 1 Ei

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

500 g Lammhack

1 Ei

Salz
Pfeffer
Kreuzkümmel
1 rote Peperoni
2-3 Zucchini
5 EL Öl (z B. Biskin)
2 Zweige Thymian

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Lammfleisch mit dem Ei verkneten und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel pikant abschmecken. Die Peperoni waschen und halbieren. Die Kerne mit einem Messer heraus-schaben und die Schote sehr fein würfeln.

- Die Zucchini waschen und die Enden entfernen. Die Frucht mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.
- Aus der Hackmasse 8 flache Burger formen. Mit den Zucchinischeiben umwickeln. Thymianzweige waschen und trockentupfen. Blättchen abzupfen. Mit Peperoniwürfel und Öl verrühren. Die Zucchiniburger damit rund-um einpinseln.
- Auf ein Stück Alufolie setzen und unter dem Grill von jeder Seite etwa 5 Min. garen. Dazu Knoblauchsoße oder Cocktailsoße und knusprig frisches Brot reichen.

Lammfüllung in Zucchini 1 Ei

Zutaten für 4 Personen

4 mittelgroße Zwiebeln
1 EL Zitronensaft
1/2 Bund Petersilie
200 g Schafskäse

1 Ei

300 g Lammhackfleisch

Salz

Pfeffer

Fett für die Form

250 ml Fleischbrühe Instant

je 1 Zweig Dill und Minze

Zubereitung:

1. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Löffel ausschaben und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln.
2. Petersilie abbrausen und fein hacken. Schafskäse in kleine Würfel schneiden, **das Ei trennen**.
3. Das Hackfleisch mit Käse, Eigelb und Petersilie verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Fleischmasse heben.
5. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Auflaufform fetten. Die Zucchinihälften mit der Hackmasse füllen und in die Form setzen. Fleischbrühe angießen. Auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 30 Min. backen.
5. Mit Dill und Minze garnieren und sofort servieren. Dazu schmeckt Reis.

Rinderhack Gefüllte Zwiebel 1 Ei M

(für 1 Person)

Zutaten:

25 g Weißbrot ohne Rinde,

Milch zum Einweichen,

1 kleine Knoblauchzehe,

1 große weiße Zwiebel (ca. 200 g),

2 EL gehackte Petersilie,

50 g Rinderhackfleisch,

1 kleines Ei,

1 TL ger. Pecorino,

Salz,

Pfeffer,

1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Das Brot in etwas lauwarmer Milch einweichen. Den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebel schälen und quer halbieren. In kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen. Mit einem Teelöffel aushöhlen, so dass ein knapp 1 cm dicker Rand übrig bleibt. Von den ausgehöhlten Zwiebelstückchen die Hälfte fein hacken, den Rest anderweitig verwenden. Das Brötchen gut ausdrücken und mit der gehackten Zwiebel, dem Knoblauch, der Petersilie, dem Hackfleisch, dem Ei und dem Käse mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse in die Zwiebelhälften füllen. Die Zwiebelhälften in eine kleine feuerfeste Form setzen und mit dem Öl beträufeln. Von der Seite etwas Wasser angießen.

Auf der mittleren Schiene im auf 180 °C vorgeheizten Backofen etwa 1 Stunde garen.

(388 kcal/1629 kJ, 21,7 g Fett, 22,2 g Kohlenhydrate
Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden)

Rinderhack Zucchini 1 Ei M

Zutaten:

4 gr. Zucchini

2 Zwiebeln

3 EL Olivenöl

250 g Rinderhack

150 g gekochter Schinken

2 Tomaten

1 Ei

50 g Käse,

1 Bund Basilikum

Salz

Pfeffer

Olivenöl zum Einfetten der Form

4 EL Ketchup

8 EL Sahne

Tabasco

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. Herausnehmen und mit einem Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch würfeln und in eine Schüssel geben.

Zwiebeln hacken und in Olivenöl anbraten. Rinderhack dazugeben und 5 Minuten garen.

Schinken würfeln, Tomaten enthäuten und klein schneiden, beides zusammen mit dem Hack zu den Zucchiniwürfeln geben. Ei, geriebener Käse und gehacktes Basilikum untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchinihälften mit der Hackmischung füllen und in eine gefettete feuerfeste Form legen. Ketchup mit Sahne mischen, mit Tabasco würzen und über die Zucchini geben. Im Backofen bei 22° C ca. 20 Minuten überbacken.

Rinderhackfleisch, Gemüsebraten 1 Ei M

Zutaten für 6 Personen:

250 g Möhren

1 rote Paprikaschote

250 g Zucchini

2 Zwiebeln

je 1 Zweig Thymian und Rosmarin

20 g Butter oder Margarine

250 g TK- Erbsen

300 g Beefsteakhackfleisch

300 g Rinderhackfleisch

1 Ei

100 g Creme fraiche

3 EL Paniermehl

1 EL süßer Senf

1 TL mittelscharfer Senf

Salz

Pfeffer

150 g mittelalter Gouda-Käse in Scheiben

Zubereitung:

1. Möhren schälen, Paprika und Zucchini putzen, alles fein würfeln. Zwiebeln hacken, Kräuter ebenfalls.

2. Butter oder Margarine erhitzen, vorbereitetes Gemüse und Zwiebelwürfel darin 5 Minuten dünsten. Kräuter zufügen. Abkühlen lassen, dann aufgetaute Erbsen untermischen. Die Hälfte des Gemüses beiseite stellen.

3. Restliches Gemüse mit Fleisch, Ei, Creme fraiche, Paniermehl und Senf verkneten, würzen. Hackteig in eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Ringform (20 cm) füllen, gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-

Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 50-60 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

4. Hackbraten auf ein Backblech stürzen. Mit Käsescheiben, etwasüberlappend, belegen und unter dem heißen Grill oder im sehr heißen Backofen goldbraun werden lassen. Beiseitegestelltes Gemüse erwärmen und in den Hackkranz füllen.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 1 3/4 Std. (ohne Wartezeit).

Schinken Tomaten-Zucchini-Quiche 3 Ei M

Zutaten für ca. 12 Stücke

350 g Zucchini

250 g Tomaten

3 Zwiebeln

2 EL Olivenöl

200 g gekochter Schinken

200 ml Milch

3 Ei

Salz

Pfeffer

1/2 Bund glatte Petersilie

einige Zweige Thymian

1 Dose (300 g) gekühlter Frischteig für 4 Baguette-Brötchen

Fett für die Form

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Alles im heißen Öl kurz andünsten.
2. Den gekochten Schinken in Streifen schneiden. Milch und Ei verquirlen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Kräuter waschen, Thymianblättchen abzupfen. Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Kräuter in die Eiermilch rühren.
3. Den Teig in eine gefettete Quiche-Form (26 cm) drücken, einen Teigrand hochziehen. Gemüse und Schinken darauf schichten. Die Eiermilch darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Mit restlichen Kräutern bestreuen.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 45 Minuten

Deftige Alternative:

Sie können statt des gekochten Schinkens auch 150 g gewürfelten Schinkenspeck verwenden. Die Quiche schmeckt dann noch herzhafter.

Schinken Zucchini gratin 4 Ei M

Servings: 4

800 g Zucchini

500 g Magerquark

4 Ei

2 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

200 g Prager Schinken in Scheiben

100 g Pinienkerne

Salz

schw. Pfeffer aus d. Mühle

Fett für die Form

Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und längs in dünne Scheiben schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, die Zucchini darin ganz kurz blanchieren und in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Den Quark mit den Eiern gründlich verrühren.

Schnittlauch, Petersilie und Basilikum abrausen, trockenschütteln.

Von der Petersilie und dem Basilikum die Blättchen abzupfen. Die Kräuter fein hacken und unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Schinken klein würfeln. Die Pinienkerne bis auf 2 El. fein mahlen und mit dem Schinken unter den Quark rühren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine feuerfeste Form ausfetten und die Hälfte der Quarkmischung hineinfüllen. Die Zuchinischeiben dachziegelartig darauf verteilen und mit der restlichen Quarkmischung bedecken. Zum Schluss die restlichen Pinienkerne darüber streuen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 30-35 Minuten backen.

Schinken-Reis-Auflauf 3 Ei M

mit Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel

1 Nelke

1 Lorbeerblatt

200 g Langkornreis
400 ml Fleischbrühe, Instant
250 g Zucchini

200 g gekochter Schinken

2 EL Öl
1 TL gehackter Thymian
Muskat
Pfeffer
Salz
Fett für die Form

100 g geriebener Gouda

3 Ei

200 ml Sahne

Zubereitung:

1. Zwiebel mit der Nelke spicken, mit Lorbeerblatt und Reis in die kochende Brühe geben. Ca. 20 Min. garen. Zwiebel und Lorbeer entfernen.
2. Zucchini waschen und wie den Schinken in feine Streifen schneiden. Gemüse im Öl etwa 5 Min dünsten. Mit Thymian, Muskat, Pfeffer, Salz würzen. Mit Reis und Schinken vermengen. Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.
3. Eine Auflaufform fetten. Käse, Ei, Sahne mit dem Reis mischen. In die Form füllen und 15 Min. überbacken.

Dazu schmeckt Salat.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 15 Minuten

Schinken-Zucchini-Vollkornorte 5 Ei M

Vollkornteig:

250 g Weizen-Vollmehl (Type 1050),
1 TI Backpulver,
Meersalz,
100 g Butter oder Margarine,

1 Ei.

Belag:

400 g Zucchini,

200 g gekochter Schinken,

4 Ei,

200 g Creme fraiche,

Muskat.

50 g Vollkornbrösel,

1-2 EL Butter oder Margarine,

50 g geriebener Emmentaler.

Teig rasch kneten und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Zucchini grob raspeln. Schinken in feine Streifen schneiden. Mit 2 Eiern und Creme fraiche gut verrühren. Würzen.

Die Semmelbrösel in der Butter oder Margarine goldbraun rösten.

Eine Springform ausfetten, den Teig ausrollen und die Form damit auslegen. Den Rand etwa 3 cm hochziehen. Die Schinken-Zucchini-Masse einfüllen.

Bei 175° etwa 50 min backen.

Die restlichen Ei mit den Bröseln und Käse mischen, auf die Torte geben und noch mal 10 min backen.

Schinkenpuffer mit Dip 2 Ei M

Als Snack so lecker wie als Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Zucchini

400 g fest kochende Kartoffeln

2-3 EL Semmelbrösel

50 g rohe oder gekochte Schinkenwürfel

2 EL Sonnenblumenkerne

2 Ei

Salz,

Pfeffer

3-4 EL Butter oder Margarineschmalz

250 g Sahne-Jogurt

1 Pck. gemischte TK- Kräuter

So wird's gemacht:

1. Zucchini und Kartoffeln waschen. Zucchini putzen, Kartoffeln schälen. Beides fein raspeln.

2. Semmelbrösel, Schinkenwürfel, Sonnenblumenkerne, Zucchini und Kartoffeln mischen. Die Ei verquirlen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und unterziehen.

3. Bei Mittelhitze portionsweise im heißen Butter oder Margarineschmalz goldgelbe Puffer ausbacken. Pro Stück 2 EL der Masse ins heiße Fett geben und flach drücken. Wenden, wenn die Ränder leicht gebräunt sind.

4. Für den Dip Jogurt und Kräuter verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen

Zubereitung: ca. 45 Min. kJ/kcal p. R: 1.239/295

Schweinebauch mit pikanter Pilzfüllung 1 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

105 g Schweinebauch (ohne Knochen)

1 Brötchen

1 Zwiebel

100 ml Milch

4 Zucchini

200 g Champignons (frisch)

1 Bd. Petersilie

2 TL Majoran

1 Ei

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

4 EL Semmelbrösel

2 EL Käse (gerieben)

100 ml Fleischbrühe

100 ml Weißwein

2 EL Creme fraiche

Zubereitung:

Brötchen in Milch einweichen. Die Zucchini halbieren und aushöhlen. Schweinebauch fein würfeln. Zwiebel und ein Drittel der Pilze hacken, den Rest in Scheiben schneiden.

Das Fleisch mit etwas Butter oder Margarine oder Öl, Zwiebel und gehackten Pilzen braten. Gehackte Petersilie, die Hälfte des Majorans, Brötchen

und Ei mischen, würzen und zusammen mit dem Fleisch in die Zucchinihälften füllen. Danach Brösel und Käse darüber geben.

Die so präparierten Zucchini in eine gefettete Form geben. Pilzscheiben, Brühe, Wein und Creme fraiche vorsichtig darüber geben. Mit Alufolie abdecken.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad einige Minuten schmoren. Anschließend Folie entfernen und noch 10 bis 15 Minuten im Ofen lassen. Fertig!

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

KJ/kcal p. P.: 1454 / 347

Fleisch ohne Ei

Hack Reis Schiffchen M

Zutaten für 4 Personen

125 g Naturreis

Salz,

Pfeffer

4 mittelgroße Zucchini

400 g gemischtes Hack

1 Zwiebel

1 EL Öl

1/2 l Gemüsebrühe

300 g Vollmilch Joghurt

2-3 Stiele Minze oder glatte Petersilie

1 Knoblauchzehe

1 EL Zitronensaft

2 mittelgroße Tomaten

2-3 Stiele Petersilie

Zubereitung

1. Reis in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Dann abtropfen lassen. Zucchini waschen und längs halbieren. Alle Zucchinihälften mit einem Teelöffel aushöhlen. Reis und Hack verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchinihälften mit der Hackmasse füllen.

2. Zwiebel schälen und grob würfeln. Bräter oder Auflaufform mit Öl austreichen. Zwiebelwürfel hineingeben und Brühe zugießen. Die Zucchinihälften hineinsetzen. Im vorgeheizten Backofen (EHerd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) 40-45 Minuten backen. Evtl. nach 30 Minuten zudecken.

3. Joghurt glatt rühren. Minze waschen, Blättchen abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, in feine Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und direkt in den Joghurt pressen. Minze unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Tomaten waschen und fein würfeln. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Tomaten und Petersilie ca. 10 Minuten vor Backzeit über die Zucchini geben und mitgaren. Zucchini auf eine Platte setzen, mit etwas Brühe beträufeln. Minze- Joghurt dazu reichen.

Getränk: z. B. kühler Rosewein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca.

400 kcal/1680 kJ.

Eiweiß 29 g, Fett 17 g,

Kohlenhydrate 33 g

Bella Nr. 23/03

Hackfleisch Auflauf M

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe

2 Zwiebeln

2-3 Zucchini

1 EL Olivenöl

Salz

weißer Pfeffer

Saft einer halben Zitrone

100 g Creme fraiche

1 rote Paprikaschote

500 g Hackfleisch

etwas frischer Rosmarin

gem. Muskatnuss

200 g gerieb. Gouda

1 EL Pinienkerne

Zubereitung:

1. Knoblauch, Zwiebeln abziehen und in Scheiben bzw. in Spalten schneiden. Zucchini putzen, abbrausen, der Länge nach halbieren und entkernen.
2. Knoblauch im Öl anbraten, Zucchini zugeben und kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Herausnehmen und 3 Hälften in eine Auflaufform schichten. Creme fraiche darauf verteilen.
3. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Paprika putzen, waschen, würfeln. Zwiebeln im Öl dünsten. Hack zugeben und krümelig braten, würzen.
4. Paprika und Hack auf dem Gemüse verteilen, mit restlichen Zucchinihälften belegen, mit Käse und Pinienkernen bestreuen. Im Ofen ca. 20 Min. gratinieren.

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Hackfleisch Überbackene Zucchini M

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Zutaten für 4 Personen:

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Esslöffel Olivenöl

200 g gemischtes Hackfleisch

Salz

Cayennepfeffer

1/2 Packung (250 g) passierte Tomaten

2 Zucchini (a ca. 200 g)

150 g Feta-Käse

150 g Schmand

1/2 Bund Thymian

nach Belieben Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Hack darin unter Wenden etwa 10 Minuten braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Hack mit passierten Tomaten ablöschen und nochmals abschmecken.
2. Die Zucchini waschen, putzen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Hacksoße in eine ofenfeste Form füllen. Die Zucchinischeiben darauf ver-

teilen. Den Feta-Käse würfeln und mit dem Schmand verrühren. Gleichmäßig auf den Zucchini verteilen.

3. Den Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Thymian über den Käse streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °/Gasherd: Stufe 3) zirka 15 Minuten überbacken. Nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

Hackfleisch Zucchini al forno M

8 Zucchini,
4 EL Olivenöl,

400 g Hackfleisch,

1 EL mittelscharfer Senf,
Salz,
Pfeffer,
1 EL Sojasauce,
1 TL getrockneter Oregano,
8 gehäutete Tomaten,
3 Knoblauchzehen,
Oregano,
Thymian,
1 Bund Petersilie,

250 g saure Sahne,

150 g Parmesankäse, gerieben,

Zucchini waschen, Enden abschneiden und 10 Min. in etwas Salzwasser kochen. Inzwischen aus Hackfleisch, Senf, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Oregano einen Fleischteig kneten. Tomaten grob, Knoblauch fein hacken, nach Geschmack salzen und miteinander vermischen. Zucchini der Länge nach halbieren, etwas aushöhlen und in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Hackfleisch füllen und zerkleinerte Tomaten darüber verteilen. Oregano und Thymian darüber verstreuen. 20 Min. bei 220° C backen. Danach fein gehackte Petersilie und saure Sahne darüber geben und darauf den Parmesan.

Bei 280° C ca. 7 Min. überbacken.

Hähnchen -Zucchini-Pfanne M

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini (ca. 500 g)
2 mittelgroße Tomaten

500 g Hähnchenfilet

1 EL Öl

Salz

Pfeffer

200 g Bandnudeln

1 EL Gemüsebrühe (Instant)

2-3 Stiele frischer oder 1/2 TL getrockneter Thymian

200 g TK- Erbsen

1-2 EL heller Soßenbinder

2 EL (50 g) saure Sahne

1. Zucchini und Tomaten putzen, waschen und klein schneiden.

Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln.

2. Öl erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 5 Minuten braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zucchini im Bratfett unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Tomaten kurz mit anbraten.

3. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen.

4. Gemüse mit knapp 3/8 l Wasser ablöschen, Brühe einrühren. Thymian waschen, abzupfen und zugeben. Erbsen unaufgetaut zufügen und aufkochen. Mit Soßenbinder leicht binden und mit saurer Sahne verfeinern. Fleisch im Gemüse erhitzen, nochmals abschmecken. Nudeln abgießen und dazureichen.

Getränk: Apfelschorle.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Hähnchenbrust in Kresse-Zucchinisoße M

Zutaten für 1 Person:

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g)

Pfeffer

Salz

2 El. Öl

1 kleine Zwiebel

1 Zucchini (ca. 200 g)

1/2 Kästchen Kresse

5 Kirschtomaten

50 g Bandnudeln

50 ml klare Brühe (Instant)

1-2 El. Schlagsahne

Zubereitung:

1. Hähnchenfilet waschen, trockentupfen, mit Pfeffer einreiben. 1 Esslöffel Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz würzen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze weiterbraten.
2. Zwiebel fein würfeln. Zucchini putzen und grob zerteilen. Kresse mit einer Küchenschere vom Kästchen schneiden. Tomaten waschen und vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Das Hähnchenfleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zwiebelwürfel und Zucchinitücke ins Bratfett geben und ca. 5 Minuten darin unter Wenden dünsten.
3. In der Zwischenzeit Bandnudeln mit restlichem Öl in kochendes Salzwasser schütten und ca. 8 Minuten offen garen.
4. Kresse zu den Zucchini in die Pfanne geben. Mit klarer Brühe ablöschen. In einen Rührbecher schütten und mit einem Schneidstab pürieren. Wieder in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen. Mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten zufügen und kurz darin erhitzen. Soße auf einen Teller gießen. Hähnchenfilet in Scheiben schneiden und zusammen mit den Bandnudeln darauf anrichten.

Zubereitung/Arbeitszeit ca. 30 Minuten.

Hähnchenfilet zu Zucchini Gemüse

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 30 Minuten.

Zutaten für 1 Person:

1 Hähnchenfilet (ca. 135 g)

1 Zucchini (ca. 200 g)

1 kleine Zwiebel

2 EL Öl

Edelsüßpaprika

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Packung (175 g) Kräuter Butter oder Margarinebaguette

1 Tomate

grober Pfeffer

nach Belieben Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Fleisch gründlich waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
- 1 Esslöffel Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca 7 Minu-

ten braten. Am Ende der Bratzeit das Fleisch mit Paprika bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

2. Inzwischen das restliche Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebel und die Zucchini darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das tiefgefrorene Baguette halbieren. Die eine Hälfte gut verschlossen sofort wieder einfrieren. Übriges Baguette im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gasherd: Stufe 3) etwa 8 Min. backen.

4. Tomate putzen, waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Hähnchenfilet in Scheiben schneiden und mit Paprika bestäuben. Gemüse und Fleisch auf einem Teller anrichten. Gemüse mit Pfeffer und Tomatenwürfelchen bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Baguette dazu reichen.

Hähnchenspieße

Zutaten für 4 Personen

Zucchinispieße:

2 kleine Zucchini

2 Zwiebeln

12 Kirschtomaten

Pflanzenöl zum Bestreichen

Hähnchenstreifen:

Saft einer halben Zitrone

6 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

2 zerdrückte Knoblauchzehen

1 Bund gehackte Petersilie

800 g Hähnchenbrustfilet

Pflanzenöl

Zubereitung:

Zucchinispieße

1. Gemüse abbrausen und putzen. Zucchini in Scheiben teilen. Tomaten halbieren. Zwiebeln pellen und in Spalten schneiden.

2. Das Gemüse abwechselnd auf geölte Grillspieße stecken.

Mit Pflanzenöl bestreichen. Auf jeder Seite etwa 5 Min. grillen.

Hähnchenstreifen

1. Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und die Petersilie verquirlen.
2. Fleisch in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Mit Pflanzenöl bestreichen. Auf jeder Seite ca. 1 Min. grillen. Mit Kräuteröl beträufeln.
Zubereitung: ca. 30 Minuten

Kalbskotelett und ZucchiniGemüse M

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 30 Minuten.

Zutaten für 1 Person:

1 Kalbskotelett (ca. 250 g)

- 300 g Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 2-3 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten

30 g Mozzarella-Käse

- 75 g Bandnudeln
- 1 EL Öl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 5 g Kräuter Butter oder Margarine
- nach Belieben Thymian und Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Fleisch kurz unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Fettrand mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden.
2. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl der eingelegten Tomaten in eine kleine beschichtete Pfanne tropfen lassen. Tomaten in Streifen schneiden. Mozzarella würfeln.
3. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 9 Minuten bissfest garen.
4. Inzwischen Öl in einem kleinen Schmortopf erhitzen, Zucchini darin unter Wenden 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Mozzarella und Kräuter Butter oder Margarine zufügen und kurz erwärmen.
5. Tomatenöl in der beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite kurz anbraten. Dann bei schwacher Hitze unter Wenden in ca. vier Minuten zu Ende braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen. Nudeln, Gemüse und das Fleisch auf einem Teller anrichten. Nach Belieben mit Thymian und Petersilie garnieren.

Kartoffel Gemüse Gratin M

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 35 Minuten.

Durch das vorherige Erhitzen der fertigen Gratinsauce und das feine Schneiden und Raspeln der rohen Zutaten verkürzt sich die Garzeit für das Gratin um ein Vielfaches.

Zutaten für 2 Personen:

1 Glas (400 ml) Sauce für Kartoffel- Gratin (Kräuter-Knoblauch)

250 g kleine Zucchini

500 g Kartoffeln

100 g Kirschtomaten

100 g gekochter Schinken

40 g mittelalter Gouda

grober Pfeffer aus der Mühle

Kirschtomaten und Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Sauce für Kartoffel- Gratin aus dem Glas in einen kleinen Topf geben und unter Rühren erhitzen.
2. In der Zwischenzeit Zucchini putzen, waschen, in sehr dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Schinken fein würfeln.
3. Vorbereitete Zutaten in einer flachen, ofenfesten Form verteilen. Sauce darauf verstreichen. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft 180 ° C/Gasherd: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.
4. Anschließend mit halbierten Kirschtomaten und Petersilie garniert servieren.

Kartoffel Zucchini Gratin M

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Zutaten für 1 Person:

200-210 g Kartoffeln

Salz

2 kleine Zucchini (ca. 250 g)

1 mittelgroße Tomate

2 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)

1 Zweig Rosmarin

Fett für die Form

1/2 Packung (125 ml) „Auflauf-Sahne (für Gemüse und Kartoffel-Aufläufe)

1 EL geriebener Emmentaler-Käse

grober Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten vorgaren, abtropfen lassen.
2. Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Tomate putzen, waschen und in dünne Spalten schneiden. Speck klein würfeln. Rosmarin waschen und die Nadeln von den Stielen zupfen.
3. Eine flache, eckige Auflaufform fetten. Kartoffel- und Zucchinischeiben und die Tomate in die Form schichten. Rosmarin darüber streuen. „Auflauf-Sahne“ über das Gemüse geben. Mit geriebenem Käse und Speckwürfeln bestreuen. Gratin im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) 15-20 Minuten backen. Mit grobem Pfeffer bestreuen.

Getränk: Mineralwasser oder Apfelsaft-Schorle.

Käse-Pfanne M

Zutaten für 3-4 Personen:

3-4 Zucchini (ca. 900 g)

1-2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 EL Öl

100 g Bacon (Frühstücksspeck)

2-3 Stiele frischer oder getr. Thymian

Salz

Pfeffer

3 EI Schlagsahne

ca. 1 TL Gemüsebrühe (Instant)

100 g ger Käse (z.B. Gratinkäse mit Mozzarella und Emmentaler)

Zubereitung:

1. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch und Zwiebel schälen, hacken.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Speck quer halbieren und dann die Stücke im heißen Öl knusprig ausbraten. Wieder herausnehmen.

3. Knoblauch und Zwiebel im Speckfett andünsten. Zucchini zufügen, unter Wenden 3-4 Minuten andünsten. Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Gemüse mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Wasser zugießen und aufkochen. Sahne und Brühe zugeben. Alles ca. 3 Minuten köcheln lassen.

4. Speck untermischen. Käse darüber streuen, die Pfanne zudecken und Käse schmelzen lassen.

Dazu: Bauernbrot.

Zubereitungszeit. ca.30 Minuten

Kasseler Kotelett auf Zucchini Gemüse M

Zutaten für 2 Personen:

200 g Kartoffeln

Salz

2 Kasseler Koteletts (a 175 g)

2 El. Öl

2 kleine Zucchini (a ca. 150 g)

1 Zwiebel

100 ml Gemüsebrühe (Instant)

3 El. Creme fraiche

3-4 El. Zitronensaft

etwas abgeraspelte Zitronenschale

Zitronenpfeffer

1 Stiel Dill

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, längs halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

2. Koteletts in heißem Öl von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln, warm stellen.

3. Zucchini putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Zucchini und Zwiebel im Bratfett andünsten. Brühe angießen und 8-10 Minuten zugedeckt schmoren. Creme fraiche, Zitronensaft und -schale einrühren. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Dill

hacken und zufügen. Koteletts mit Kartoffeln und Gemüse anrichten.

Zubereitungszeit /Arbeitszeit ca. 30 Minuten.

Lammhack-Pfanne Provenzalische

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Vollkornreis
500 g kleine Zucchini
200 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
3 EL Olivenöl
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
1 Limette oder unbehandelte Zitrone

500 g Lammhackfleisch

Edelsüß-Paprika
Chilischote
Rosmarin
Schnittlauch

Zubereitung

1. Reis in Salzwasser ca. 30 Minuten kochen. Zucchini putzen, waschen, schräg halbieren. Schalotten schälen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und fein hacken.

2. Zucchini, Schalotten, Knoblauch und Chili im heißen Öl unter Wenden etwa 10 Min. braten. Mit Salz und getrockneten Kräutern würzen. Limette bzw. Zitrone waschen, in Stücke schneiden, kurz mit andünsten. Alles aus der Pfanne nehmen. Hack im heißen Bratfett unter Wenden etwa 10 Minuten braten. Mit Salz und Paprika würzen. Gemüse wieder zufügen und alles nochmals erhitzen. Mit Chili und Rosmarin garnieren. Reis mit Schnittlauch bestreut dazureichen.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten
Garzeit ca. 30 Minuten

Lammkoteletts zu Kürbis-Zucchini-Spaghetti

Zutaten für 4 Personen:

1 Spalte Kürbis (ca. 750 g)
2 Zucchini (a 200 g)
100 g Schalotten
50 g Zucker
50 g Butter oder Margarine
Salz
Pfeffer
1 rote Chilischote
4 **doppelte Lammkoteletts** (a ca. 150 g)
2 El. Öl

Zubereitung:

1. Kürbiskerne mit einem Teelöffel herauslösen. Kürbis schälen und mit einem speziellen Gemüsehobel in lange Streifen hobeln (ansonsten das Gemüse in sehr dünne Scheiben und diese dann in feine lange Streifen schneiden). Zucchini putzen und ebenfalls der Länge nach in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.
2. Die Schalotten schälen, Zucker in einer Pfanne unter karamellisieren. Butter oder Margarine und Schalotten zufügen und unter Wenden etwas bräunen lassen. Mit 75 ml heißem Wasser ablöschen und gut verrühren. Kürbis und Zucchini 3 Minuten unter Wenden darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Chilischote waschen und in dünne Ringe schneiden, evtl. die Kerne entfernen. Die Lammkoteletts im heißen Öl unter Wenden 6 Minuten braten. Chiliringe kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis-Zucchini-Spaghetti und Koteletts auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 1 Std.

Nudelauflauf M

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 35 Minuten.

Zutaten für 3 Personen:

200 g Schlagsahne

100 ml trockener Weißwein

1 Tüte Zwiebelsuppe (für 750 ml Flüssigkeit)

400 g mittelgroße Zucchini

6 Schweinemedallions (ca. 400 g)

4 EL Sonnenblumenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle

150 g Bandnudeln

Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Sahne, Weißwein und 400 ml Wasser aufkochen. Ca. 10 Minuten bei milder Hitze kochen. Tüteninhalt der Zwiebelsuppe unter Rühren einstreuen und aufkochen lassen. Inzwischen Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Medallions waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in 2 Esslöffel heißem Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

3. Restliches Öl in die Pfanne geben und die Zucchini unter Wenden kurz darin anbraten. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen.
4. Nudeln in eine flache Auflaufform (ca. 1 Liter Inhalt) füllen. Fleisch und Zucchini darauf geben. Suppe über Fleisch, Gemüse und Nudeln füllen. In den vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gasherd: Stufe 3) schieben und ca. 20 Minuten überbacken.
Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Ochsenchwanzsuppe mit Rettich

Zutaten

- 15 g getrocknete Steinpilze
- 1 kg Ochsenchwanz, in Stücke gehackt
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Paprika rosenscharf
- 5 weiße Pfefferkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Zweig frischer Thymian
- 1 große Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün

2 l Fleischbrühe

- 250 g weißer Rettich
- 1 o 2 EL japanischer Reisessig
oder Estragonessig
- Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

1. Die Pilze in Wasser einweichen. Die Ochsenchwanzstücke von sichtbarem Fett befreien. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das vom Fleisch abgelöste Fett darin auslassen.
2. Den Ochsenchwanz, das Lorbeerblatt, den Paprika, die Pfefferkörner, die zerdrückten Wacholderbeeren und den Thymian hinzufügen und zusammen kräftig anbraten.
3. Die Zwiebeln schälen und achteln. Das Suppengrün waschen und zerkleinern, beides zum Fleisch geben und mit anrösten.

4. Das Röstgut nach und nach mit wenig Wasser ablöschen und immer wieder einkochen lassen, bis sich ein goldbrauner Fond gebildet hat.
5. Die Pilze mit dem Einweichwasser und die Brühe hinzugießen und im Backofen bei 180 C 2 bis 2 1/2 Stunden köcheln lassen. Die Suppe durchsiehen die Menge sollte 1 l ergeben und anschließend wieder erhitzen.
6. Das Fleisch von den Knochen lösen. Den Rettich dünn schälen, grob raspeln und zusammen mit dem Fleisch in die Suppe geben. Mit dem Essig, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Vier Portionen zu je: 43 mg Natrium und 90 kcal/378 kJ

Paprika Topf

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Schweinefleisch

4 Schalotten
2 EL Butter oder Margarine
2 EL Öl
2 rote Paprikaschoten
2 grüne Zucchini
2 kl. gelbe Zucchini
750 ml Gemüsebrühe
je 1/2 Bund Basilikum und Thymian
Salz
Pfeffer

Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Butter oder Margarine und Öl erhitzen, das Fleisch portionsweise darin anbraten. Schalotten mitdünsten. Paprikaschoten und Zucchini putzen und waschen. Paprikaschoten in Würfel, Zucchini in Scheiben schneiden. Beides zum Fleisch geben, 5 Min. mitbraten. Brühe angießen, alles bei geschlossenem Deckel ca. 40 Min. garen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Basilikum und Thymian bestreuen.

Zubereitung: etwa 30 Min.

Garzeit: etwa 40 Min.

Puten Ragout M

Zutaten für 4 Portionen

350 g Zucchini

2 mittelgroße Tomaten

400 g Putenfilet

200 g Bandnudeln

Salz

1 EL Öl

weißer Pfeffer

2-3 Stiele frischer oder 1/2 TL getrockneter Thymian

3/8 l Gemüsebrühe (Instant)

150 g TK Erbsen

1-2 EL heller Soßenbinder

2 EL (30 g) saure Sahne

Zubereitung:

1. Zucchini und Tomaten putzen, waschen, klein schneiden. Fleisch würfeln. Nudeln in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen.

2. Öl erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zucchini im Bratfett ca. 5 Minuten braten. Tomaten kurz mit anbraten.

3. Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Gemüse mit Brühe ablöschen. Thymian und Erbsen zugeben und aufkochen lassen. Mit Soßenbinder binden. Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch zum Gemüse geben, erneut erhitzen. Mit Nudeln anrichten.

Arbeitszeit 30 Min.

Garzeit etwa 20 Min.

Puten Zucchini Auflauf M

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Zutaten für 3 Personen:

1 Becher (200 g) Schlagsahne

100 ml trockener Weißwein

1 Tüte Zwiebelsuppe (für 750 ml Flüssigkeit)

400 g Zucchini

400 a Putenfilet

4 Esslöffel Öl

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
150 g Bandnudeln
glatte und krause Petersilie zum Garnieren
Küchenpapier

Zubereitung:

1. Sahne, Weißwein sowie 400 ml Wasser aufkochen lassen. Den Tüteninhalt der Zwiebelsuppe unter Rühren einstreuen und aufkochen lassen. Suppe zirka 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in zirka 1 cm dicke Scheiben schneiden. Putenfilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen. Aus dem Filet kleine Medaillons schneiden. 2 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl erhitzen. Zucchini kurz darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nudeln in eine flache Auflaufform (zirka 1 Liter Inhalt) geben. Fleisch und Zucchini darauf verteilen. Suppe über Fleisch, Gemüse und Nudeln gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gasherd: Stufe 3) zirka 20 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Auflauf mit Petersilie garniert servieren. Dazu schmeckt ein kühler Weißwein.

Profi-Tipp:

Wenn Sie keine Tüte Zwiebelsuppe zu Hause haben, können Sie schnell selbst eine zubereiten.

Für 750 ml Suppe benötigen Sie:

250 g Zwiebeln
3 El. Öl,
1/4 Weißwein
1/4 l Hühnersuppe (Instant).
Salz weißer Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Zwiebelringe im heißen Öl glasig dünsten. Mit Weißwein und Hühnersuppe ablöschen und aufkochen lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend verwenden wie im Rezept beschrieben.

Rinderfleischknochenbrühe

Zutaten

800 g Rinderfleischknochen

300 g Kalbsknochen

1 Markknochen

300 g Hähnchenmägen

1 geschälte Zwiebel

3 Gewürznelken

2 Bund Suppengrün

2 Lorbeerblätter

1 Stück Schale einer unbehandelten Zitrone

1 Petersilienwurzel

10 schwarze Pfefferkörner

1 Msp. Kümmel

3 Petersilienstängel

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

2 ½ l Wasser

Zubereitung

1. Die Knochen und die Mägen kurz unter fließendem kaltem Wasser abrausen. Die Zwiebel mit den Gewürznelken spicken und zusammen mit allen anderen Zutaten in dem Wasser zum Kochen bringen.

2. Die Suppe abschäumen und bei milder Hitze 2 Stunden köcheln lassen. Anschließend durchsieben und portionsweise einfrieren.

Eine Portion (1/4 l) enthält: 16 mg Natrium und 38 kcal/1 59 kJ

Tipp

Diese Fleischbrühe eignet sich für die Zubereitung von Saucen, Suppen, zum Garen von Gemüse, Reis und Nudeln.

Aus dem Buch: Würzig Kochen ohne Salz

Rinderhack Gefüllte Gemüsezwiebeln M

4 Gemüsezwiebeln

Salz

100 g Champignons

4 EL Butter oder Margarine

250 g Rinderhack

Pfeffer

3 EL Sahne

2 EL geh. Petersilie

125 ml Brühe (Instant)

3 EL Semmelbrösel

Zubereitung

1. Zwiebeln abziehen, in Salzwasser 15 Min. garen, abgießen. Je einen Deckel abschneiden, die Zwiebeln aushöhlen.
2. Die Hälfte des ausgelösten Zwiebelinneren zerkleinern. Pilze abreiben, putzen, in Scheiben teilen, in 2 EL Butter oder Margarine kurz dünsten. Hack, zerkleinerte Zwiebeln zufügen, anbraten, salzen, pfeffern. Sahne, Petersilie unterrühren. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
3. Masse in die Zwiebeln füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit Brühe begießen. Zugedeckt 35 Min. garen.
4. Semmelbrösel in restlicher Butter oder Margarine rösten und über die Zwiebeln geben.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Person ca. 310 kcal, Eiweiß: 18 g, Fett: 21 g, Kohlenhydrate: 14 g
Lisa Nr. 20/03

Rinderhack gefüllte Zwiebeln

Zutaten:

8 mittelgroße Zwiebeln,

1 1/2 l Wasser,

1 TL Salz,

2 EL Olivenöl,

300 g Rinderhack,

1 Knoblauchzehe,

1 EL Petersilie,

1 EL Liebstöckel oder Salbei,

1 Brötchen,

4 EL Zwiebelsud oder Fleischbrühe,

1 TL Zitronensaft,

Salz,

Pfeffer,

Muskatnuss,

50 g Mandeln

Zubereitung:

Die Zwiebeln in kochendes Salzwasser geben, weichkochen (ca. 15 Minuten), mit einem Schaumlöffel aus dem Sud heben (Sud aufbewahren).

Zwiebeln so aushöhlen, dass die Form erhalten bleibt, in eine gebutterte oder Margarinerte Gratinform setzen. Das Innere der Zwiebeln fein hacken.

Das Öl heiß werden lassen, restliche Zutaten nach und nach begeben. Dämpfen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mandeln begeben. Die Zwiebeln damit füllen, ringsum etwa 1 cm hoch Zwiebelsud angießen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Rinderhackfleisch Kartoffel Gratin M

Zutaten für 3 Personen:

1 Packung (750 g) TK Zucchini-Kartoffel- Gratin

1 Zwiebel

300 g Rinderhackfleisch

50 g Speisequark (Magerstufe)

1 Tl. Senf

3 El. Paniermehl

Salz

Pfeffer

Edelsüßpaprika

1/2 Tl. getrockneter Majoran

2 El. Öl

100 g mittelalter Gouda-Käse

1/2 kleine rote Paprikaschote

Zubereitung:

1. Das Zucchini-Kartoffel- Gratin unaufgetaut in eine Gratinform füllen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten überbacken.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Quark, Senf und Paniermehl gut verkneten, mit Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika und getrocknetem Majoran pikant abschmecken. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Hackmasse formen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin unter häufigem Wenden rundherum 4-5 Minuten goldbraun braten.

Gouda-Käse reiben. Die Hackbällchen und Käse 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf dem Gratin verteilen. Paprika putzen, in kleine Würfel schneiden und über das fertige Gratin streuen. Als Getränk dazu passt ein trockener Weißwein sehr gut.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.
Arbeitszeit ca. 20 Minuten.

Rippchen mit Zucchinifächer

Zutaten für 4 Personen:

1 EL mittelscharfer Senf
2 EL flüssiger Honig

4 dicke Schweinerippen (a ca. 130 g

Salz

Pfeffer

2 mittelgroße Zucchini

3 mittelgroße Tomaten

1 Knoblauchzehe

Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

2 EL Olivenöl

Alufolie

Zubereitung:

1. Senf und Honig verrühren. Rippchen mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem heißen Grill ca. 20 Min. grillen. Dabei gelegentlich wenden. Zwischendurch mehrmals mit der Senf-Honig-Paste bestreichen.

2. Zucchini putzen, waschen und quer halbieren, jedes Stück 3 mal längs einschneiden. Auf Alufolie legen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, Scheiben in die eingeschnittenen Zucchini legen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Zitronenschale und Öl verrühren. Würzen. Die Zucchini damit einstreichen und ca. 10 Min. grillen. Fertig in ca. 30 Minuten

Schweinefilet mit Zucchini Curry M

500 g Schweinefilet,

4 EI Öl,

Salz,

Pfeffer,

500 g Zucchini,
1 -2 El. Currypulver (mild)

3/8 l Hühnerbrühe (Instant)

1/8 l Schlagsahne,
1-2 El. Zitronensaft,
2 El helles Saucenbindemittel,
1 Bund glatte Petersilie,

Fleisch in Scheiben, dann in Streifen schneiden, im heißen Öl anbraten, salzen, pfeffern, ohne Pfanne zur Seite stellen. Geputzte Zucchini würfeln, im Bratfett andünsten. Curry zugeben, Mit Brühe und Sahne ablöschen. Zucchini zugedeckt 5 - 10 Minuten garen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen. Saucenbindemittel einstreuen, aufkochen. Fleisch wiederzugeben, kurz erhitzen. Vor dem Servieren mit gezupfter Petersilie bestreuen. wünsche allen einen schönen Tag

Zucchini gefüllte Türmchen M

Zutaten für 4 Personen:
4 mittelgroße Zucchini
Salz
1 rote Paprikaschote

125 g gekochter Schinken in Scheiben

100 g junger oder mittelalter Gouda

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, putzen, in 4-5 cm lange Stücke schneiden. ca. 4 Min. in kochendem Salzwasser garen;
2. Gemüse mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Fruchtfleisch ausschaben und dabei einen ca. 5 mm breiten Rand stehen lassen.
- 3.. Paprikaschote halbieren, putzen und abrausen. Mit dem ausgeschabten Zucchinifleisch zerkleinern.
- 4 .Den Schinken in feine Streifen schneiden. Den Käse würfeln. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
5. Zucchini-, Paprika-, Käsewürfel mit Schinkenstreifen mischen. In das ausgehöhlte Gemüse füllen. Ein Blech mit Backpapier belegen, Zucchini darauf setzen und ca. 15 Min. backen.

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Backzeit: ca. 15 Minuten

Zucchini Gemüse M

Zutaten: (für 4 - 6 Personen)

800 g Zucchini

300 g Parmaschinken, 3 dicke Scheiben á 100 g

2 große Zwiebeln

0,75 Ltr. Prosecco

0,2 Ltr. Milch

0,2 Ltr. süße Sahne

10 Pfefferkörner, gemörst

3 Zweiglein Bohnenkraut

3 Lorbeerblätter

Butter oder Margarine

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

Muskat

Zitrone

Evtl. etwas andicken

Mehl Butter oder Margarine:

50 g Butter oder Margarine, 50 g Mehl verkneten
unter die Masse rühren

Zubereitung:

Zucchini waschen, Strunk entfernen, vierteln, weiche Kernmasse entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

Parmaschinken mit Fett in Streifen schneiden. Bohnenkraut und Lorbeerblätter zu einem Strauss binden.

Nun den Saucenansatz herstellen:

Zwiebeln und Schinken in Butter oder Margarine andünsten - mit Prosecco, Sahne und Milch ablöschen - etwas salzen. Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat und Kräuter dazu

geben. Alles bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.

Kräuterstrauß entfernen. Zucchini dazu geben und ohne Deckel 5 bis 7 Minuten bei kleinster Hitze köcheln lassen. Die Zucchini sollen bissig gar sein. Wer möchte, würzt noch mit Zitrone nach. Etwas dickere Sauce bekommt man mit Mehl Butter oder Margarine, die nach und nach unter die Sauce gerührt wird, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zucchini im Speckmantel M

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 m.- große Zucchini
- 1 kl. Dose Tomatenmark
- 2 Knoblauch (Zehen)
- 1 TL Zitrone(n), abgeriebene Schale davon
- 1 Bund Thymian, frisch
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer, weiß

8 Scheibe/n Speck, durchwachsen

2 EL Butter oder Margarine oder Margarine

1 Tasse/n Mozzarella

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und im Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen, halbieren und auf eine Arbeitsfläche legen. Das Tomatenmark mit den feingehackten Knoblauchzehen, der Zitronenschale und dem gehackten Thymian verrühren und damit die Zucchinihälften bestreichen. Mit dem Salz und dem Pfeffer bestreuen. Die Zucchinihälften zusammensetzen und mit je 2 Scheiben Speck umwickeln. Eine feuerfeste Form ausfetten und die Zucchini hineinlegen. Mit dem Käse (zerbröselt) bestreuen und im auf 200° vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zucchini in Tomatensauce M

Portion: 1

100 g Gekochter Schinken

- 1 Ei Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Tomaten
- 1/2 TI Oregano
- 1/2 TI Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 Ei Sojasauce
- 500 g Zucchini

50 g Emmentalergerieben

50 g Creme fraiche

1 Bd. Petersilie

Schinken würfeln, Zwiebel in Ringe schneiden, beides in heißem Öl dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Tomaten enthäuten und würfeln, zu den Zwiebeln geben. Mit Oregano und Thymian, Salz und Pfeffer würzen. 20 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Sojasauce zufügen.

Tomatensauce in eine feuerfeste Form geben.

Emmentaler und Creme fraiche miteinander verrühren, gewaschene Zucchinihälften damit bestreichen und in die Tomatensauce legen. Im Backofen bei 220 Grad C 30 Minuten überbacken.

Zucchini Nudeln M

Zutaten für 4 Personen:

250 g Zucchini

1 Knoblauchzehe

150 g Mozzarella-Käse

2 Tomaten

3-4 Stiele Basilikum

4 dünne Schweineschnitzel (a ca. 100 g)

Salz

Pfeffer

250 g Bandnudeln

El. Olivenöl

Für die Soße:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie

1 Töpfchen Basilikum

2 El. Olivenöl

1/8 l Weißwein

1 Becher (200 g) Schlagsahne

200 ml klare Brühe (Instant)

50 g geriebener Parmesan-Käse

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Den Mozzarella abtropfen lassen und in 8 Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Stielansatz herausschneiden. Tomaten ebenfalls in 8 Scheiben schneiden. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.
2. Fleisch mit Folie abdecken und etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Auf je eine Fleischhälfte Tomatenscheiben, Mozzarellascheiben und Basilikumblättchen legen. Fleischscheiben überklappen und mit Holzspießchen zustecken.
3. Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. 2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Zucchiniwürfel und Knoblauch darin andünsten und bei schwacher Hitze 4 Minuten garen. Nudeln zu den Zucchini geben, nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin 2-3 Minuten von beiden Seiten braten.
5. Für die Soße Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Kräuter fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, mit Weißwein ablöschen. Sahne und Brühe zugießen, aufkochen. Kräuter und Käse zufügen und mit einem Schneidstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln auf eine vorgewärmte Platte geben. Fleisch darauf anrichten. Soße extra dazu reichen.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 1 Stunde.

Zucchini Quark Bouletten M

300 g Zucchiniklein

100 g Speck, geräuchert

1 Zwiebel

250 g Speisequark 20 %

100 g Grieß

Salz und Pfeffer

Butter oder Margarine zum Braten

Zucchini ungeschält fein raspeln. Zwischen mehreren Lagen Küchenpapier gut ausdrücken. Räucherspeck in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, sehr fein hacken. Speck in einer Pfanne auslassen, die Zwiebel zufügen, glasig dünsten. Zucchiniraspel zufügen und kurz mitdünsten.

Pfanne vom Herd nehmen und die Masse kurz abkühlen lassen. Quark in einer Schüssel mit der Zucchini- und Griesmasse gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 3-4 Boulettes pro Portion formen. Reichlich Butter oder Margarine in einer Pfanne schmelzen, die Boulettes darin bei milder Hitze von beiden Seiten in ca. 3 min leicht bräunen.

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,
wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Samstag, 10. September 2005

Mit freundlichen Grüßen

Hans